跟阿德勒学习守护逐渐老去的父母

[日] 岸见一郎 著　何美玲 译

请你迷失在我身旁

先に亡くなる親といい関係を築くためのアドラー心理学

日本『自我启发之父』
岸见一郎动人新作



我不在乎你记忆里出现的橡皮擦，
我只在乎从现在开始的每个当下。
愿子欲养而亲犹在，愿天下父母老去时不孤单。

中国工信出版集团　人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

VISIT…

LANZAROTE Caliente.COM

请你迷失在我身旁

先に亡くなる親といい関係を築くためのアドラー心理学

[日] 岸见一郎　著
何美玲　译

人民邮电出版社

北京

图书在版编目（CIP）数据

请你迷失在我身旁/（日）岸见一郎著；何美玲译.--北京：人民邮电出版社，2020.8

ISBN　978-7-115-54409-4

I.①请…　II.①岸…②何…　III.①长篇小说—日本—现代　IV.①I313.45

中国版本图书馆CIP数据核字（2020）第117194号

◆著　［日］岸见一郎

译　何美玲

责任编辑　张渝涓

责任印制　周昇亮

◆人民邮电出版社出版发行　　北京市丰台区成寿寺路11号

邮编　100164　　电子邮件　315@ptpress.com.cn

网址　https://www.ptpress.com.cn

◆开本：880×1230　1/32

印张：6.25　　2020年8月第1版

字数：106千字　　2020年8月北京第1次印刷

著作权合同登记号　图字：01-2020-2619号

定价：59.80元

读者服务热线:(010)81055522　印装质量热线:(010)81055316

版热线:(010)81055315

广告经营许可证:京东市监广登字20170147号

目　录

第一章 和年老的父母构建什么样的关系
第二章 不是忘记了过去，而是过去变了
第三章 从当下开始，建立新的亲子关系
第四章 年老父母教给我的人生意义
第五章 处于患病状态不等于“低水平”
第六章 构建无条件肯定生命本身的社会
参考文献
后记
新版后记
版权声明

其他

我不在乎你记忆里出现的橡皮擦，我只在乎从现在开始的每个当下。

序

我曾在报纸上看过一则报道，写的是一位男士和患有认知症母亲的事，这位男士不得已选择辞职在家照顾母亲。有一天早餐后，他母亲问他："你不用去上班吗？"他听了忍不住粗声粗气地回答："你不看看因为谁我才没了工作？"这位男士在报道里还说："明知母亲患病糊涂，却控制不住情绪，感觉自己变得很可怕。"

我有过与这则报道中的男士类似的感觉。我刚开始照护年迈的父亲时，也常被父亲的言行弄得很是焦虑、烦躁。当然，大多时候，我们相安无事，但工作一不遂心，我总是归咎于要我照护的父亲。

我父亲今年82岁，医生诊断他患有阿尔茨海默病，最初居家疗养治疗，现在转到照护老人保健机构[1]。母亲在五十多岁时因脑梗死去世，之后父亲便一直独居。后来父亲开始出现了病征，发生了不少麻烦事，我便哄着他搬回我们的旧家住。

"为什么要搬？莫名其妙！"父亲其实是抵触的。

我虽没能跟父亲住在一起，但旧家离我自己的家不远，走路大约15分钟就到，搬回旧家方便我照顾他。时隔四分之一个世纪搬回来住的这个旧家，是父亲、母亲和我及兄妹们曾经一起生活的地方，我和妹妹就是在这里出生长大的。父亲自己不愿承认，但显然那时他已经不能独立生活了。那是2008年11月的事了。

和开头提到的男士不同，我主要在家工作，父亲搬回来的两年前，我得了场大病，之后便尽量避免外出工作以便休养身体。休养了

两年，身体康复了，想着终于可以像以前一样重新外出工作了，偏偏这时候，我得接父亲回来照顾了。

提到照护，简而言之首先要有照护者。我没有专职工作，能自由安排时间，有条件照护父亲。但光凭我一个人远远不够，我同时接受了家人的援助，还利用了照护中心的服务。

刚开始时我选择在家照护父亲，后来听从主治医师和照护管理师（Care Manager）的建议，申请了特别养护老人院[2]和照护老人保健机构。幸运的是，事情进展顺利，2010年5月父亲就住进了保健机构。所有的养老照护机构都是男性入住者少，需要先递交申请书，再接受面试，而后由照护机构开会决定是否接收。我为父亲申请时，保健机构的照护管理师曾坦言，接收的可能性小。

我原来计划写一本父亲入住照护老人保健机构前居家照护的书，还一度犹豫该如何安排照护的内容。后来也证明父亲入住保健机构并不意味着我照护工作的结束，直到最后，我也是每周两次前往保健机构陪伴父亲。在家照护有在家照护的好处，但也存在很多困难，对于预想的困难，我们很难产生实实在在的感受，只有碰到了才能深有体会。因此我建议大家一开始照护便要做长远考虑，将转入照护机构纳入将来的计划。我最初完全不考虑让父亲去照护机构，甚至很抵触这种做法，但是后来我的观念改变了。本书将谈及父亲住进照护机构后我如何改变照护方式。

近年来，报纸或其他媒体报道了一些由照护问题引发的不幸事件，每每读到，总是令人痛心。鉴于此，我决心写本关于照护的书，希望能防止此类不幸事件的发生，虽然此举未必全然有用。

本书从照护者的角度出发，运用我多年研究的阿德勒心理学原理，探讨如何减轻照护工作的负担、如何与我们要守护的父母构建良好的关系。阿德勒并未著书立说谈及如何守护父母，此书是我在亲身

照护父亲的过程中运用阿德勒心理学思维实践得出的结论。读懂阿德勒心理学思维的原则、原理，能让我们厘清各种问题的头绪，找到可行的解决方案。

因为我照护的父亲是认知症患者，本书从照护者、家人的角度出发，谈及较多的内容是关于如何理解、如何照护患有认知症的长者。但总体来说，本书涉及的是照护工作中的普遍问题，重点在于如何靠近父母，寻找突破口以构建与父母的良好关系。

---

[1].日本的养老机构，配备医生和护士，提供专业康复和医疗护理服务，接收照护等级1级以上、65岁以上的高龄者，以恢复居家自立生活能力为目的，一般入住3~6个月。

[2].日本公共老人介护福利机构，主要接收照护等级3级以上、65岁以上的高龄者，收费较低，可长期入住。

第一章 和年老的父母构建什么样的关系

大脑日渐退化的父亲

父亲长年独居，我不在近旁，所以不甚了解他的状况。他曾跟我说他越发健忘了，我估摸只是年纪大的缘故。对于他说的身体不适，我也未加重视。我一直以为，他也许能够就这样安度晚年。

然而，用火不小心、遭遇交通事故、无故花光钱等接二连三的状况让我无法忽视父亲的异常。其实他发病早有先兆，如果一起生活，我肯定能早些发现。

父亲搬回家后大约过了两个月，突然生病了，因情况不同以往，次日看医生后便住了院。住院并不是因为他心绞痛的老毛病，而是因为他严重的贫血。父亲在医院一住就是两个月，但最终也没有查明贫血的原因。不过，父亲住院期间做了脑部磁共振成像（MRI）检查，结果表明，他的整个脑部和海马区都萎缩了，父亲被诊断为阿尔茨海默病。

身体上的疾病，如果检查结果未显示好转，主治医生是不会同意病人出院的。那时我并不了解阿尔茨海默病，否则父亲病情稍微稳定后，我就该让他出院了。他住院期间感染了肺炎，虽然两个月的住院

时间并不算太长，但也不是不能争取让医生同意他早点出院。之所以没有这样做，是因为照顾父亲两个月，我已经很不耐烦了，内心希望他尽可能住院，所以对出院一事并没上心。父亲住院期间，虽然我每天要辛苦地在家与医院之间往返，但至少晚上可以安心入眠，就像父亲没搬回来时一样。

出院后，父亲大脑功能的退化显然不可逆转了，出院之初他常常头脑混乱不清，不久后算是稳定下来了，但要恢复如初却遥遥无期。后来我从书上了解到，短暂的住院生活也可能给阿尔茨海默病患者带来巨大困扰。作为家属，我必须慎重决定是否让他住院，而这是我之前所不了解的。

父亲出院时已经完全忘记他的爱犬了。父亲住院时，我每天跑医院，早晚还要去父亲的住所帮忙喂他的爱犬，带它散步，但过了不久就觉得照顾狗是个负担，便把它交给了妹妹一家。但这件事我决定在父亲住院期间瞒着他。在医院，父亲偶尔会说梦到狗了，我还担心他出院回家看不到爱犬会生气，还发愁该如何跟他解释。没想到父亲出院回家后，竟已彻底忘掉了他晚年的伙伴——他的爱犬。

父亲搬回来之前的变化我是知道的，但是他发生明显的退化并不是在住院前的两个月，而是在出院之后。他不能独自买东西或者做饭了，我白天得去他家里照顾他。开头我说过，从我家步行15分钟便可到达父亲的住处，所以一有事我便马上过去。我每周会去大学上一次课，那天我会做好父亲一个人吃的便当，把他独自一人留在家中，直到傍晚我回来。如果我能充分了解父亲的病情，我就不该让他白天一个人待那么长时间。

说起来，我对父亲大脑功能的退化并非毫无察觉。住院前，我注意到父亲明明刚带他的狗去散过步，过一会儿又带它去散步。他还会忘记自己早已吃过饭。

家人才能真正了解父母

最令我惊讶的，或者说最打击我的是父亲竟然把母亲忘得一干二净。即便我提醒他说，母亲曾与我们一起住在这个家里，他也只是茫然地摇着头。

不记得曾经与自己息息相关的事，搬回来之前多次重复购买东西，出门迷路，不时被住在附近的人开车送回以及和主治医师、房东吵架……之所以会发生诸如此类的事，回头想想，应该是因为他患上阿尔茨海默病了。

通过简单的检查可以立刻知道父亲是否患有记忆障碍症，但是只通过短时间与父亲对话无法了解父亲在感情和性格上的细微变化，直到开始和他一起生活我才明白了这一点。父亲很善于与人交流，有些人甚至感觉不到他患有认知症。

住院期间，父亲有时半夜走出病房就找不回自己的床位。医院不是日常生活的地方，生生地安放着很多非日常的装置，突然住进来被迫接受这种非日常的环境，别说是父亲了，正常人多少都会迷糊。对父亲而言，住院带来的环境巨变让他相当混乱。

父亲出院后再次回到家中，显然不能恢复到住院前的状态，我终于明白父亲被诊断为认知症意味着什么。但明知父亲身体大不如从前，明知医生已经诊断他患有认知症，我内心还是不敢相信这一事实，因为我看到父亲在日常生活中完全可以轻松做到住院时做不到的事情。

医生诊断时会问“现在是什么季节”“100减去3是多少”之类的问题，我不认为根据这样的问题就可以准确地做出诊断。比如问长期住院的人现在是什么季节，因为医院持续开着暖气，即便外面很冷，住院的人也难以准确判断季节。医生也多次利用各种机会问我父亲“今天是几月几日”，对于不上班的人来说，这不是必须了解的信息。

本来父亲就很不理解为什么自己要被问这问那，而且医生还没和父亲建立起充分的信任关系就通过提问做认知症的诊断，父亲只是一味觉得困惑，不能像平常一样思考，我不认为用这种方式得出的诊断结论是准确的。

所以，只有家人才能真正了解父母的真实状况，因为家人可以通过书、网络或者医生的说明获得有关认知症的常识，亦可参考诊断结果并结合自己对父母的观察情况来了解父母的病症。但同时，家人容易轻视或者过度解读父母的病症，以致不能理性地认识到病情的发展情况。不掺杂个人感情的第三者才能看清病情。

有本书写了一位认知症方面的专业医生诊断过许许多多认知症患者，唯独没有觉察自己的妻子患了认知症。也是在自己的妻子被其他医生诊断出认知症后，他才明白对认知症患者的照护有多辛苦。因为认知症的症状因人而异，这位医生虽是认知症方面的专家，但无法凭借妻子与其他认知症患者不同的症状诊断妻子患有认知症。确诊对家人来说不是结束，而恰是照护的开始，且不知何时是终点。

为何不能及时发现病情

人往往不能及时发现病情，父母的病、自己的病都是这样。父亲搬回旧家住之前我得了心肌梗死，发病前有过气喘不上来、走不动的明显病征，但在被抬上救护车、医生告知是心肌梗死之前，我都没想到自己会患这个病。想来很奇怪，我不是不知道心肌梗死，只是不愿把自己身体的问题和可能致命的病联系起来，于是，我在事实面前麻痹自己，忽视自己身体的问题，或为之找个无关紧要的解释。

而对于父亲得了认知症这事，听到医生的诊断结果时，我其实没有晴天霹雳的感觉，因为之前我几度怀疑父亲是不是得了认知症，只

是内心一直不愿面对，直到医生告知，我才后悔不已，因为自己明明可以早点发觉。

我后悔没让父亲早点结束独居生活，但显然纠结于过去毫无意义。虽然问题多多，但庆幸至今没有酿成什么大错。思考从今往后该怎么做是当下最好的选择。

父亲忘记了过去，也弄不清现在自己身在哪里。无论是否患有认知症，高龄者多少容易忘事，本书考虑如何想方设法减少年老父母的生活困难、如何让日渐糊涂的他们仍可无大碍地生活下去，同时尽可能减少家人的照护负担。要考虑父母的人生，即使他们罹患疾病，也要首先考虑让他们活出自己，又不会让家人承受过度的负担。而在考虑减轻家人照护者的负担时，也要尊重父母的人格。

照护中的负罪感是一种折磨

没有客观指标可以衡量照护的艰辛程度。按照现有的照护保险制度，照护者可申请认定照护等级及相应的照护服务的种类和时间，但评估结果并不都符合实际情况。

原因之一是检查项目不全面。父亲平日连自己的年龄都说不清，有时却能正确回答调查员提的“今天是几月几日”之类的问题。就在调查员上门前，父亲还不停念叨“可不能什么都会说”，结果调查员一问，父亲就流畅地报出了自己的年龄，好像事先彩排过似的，动作也远比平常麻利。其实，像父亲这样的患者并不是失去记忆，只是常常忘事而已，所以他们可能在调查员问时刚好想起忘记了的事。

而有时情况恰好相反。调查的方式导致低于日常能力水平的结果。例如调查员的表达让父亲一时无法领悟，从而答非所问，或者调查员的举动或言语惹恼了父亲，导致他不配合。医生检查的时候亦是如此。

因为有上述状况，调查员作为专业人士不会完全根据父亲的回答做出判断。父亲比平时发挥得好时，我又惊喜又着急。能力水平高总比能力水平低好。本来对家人而言，照护等级低是件可喜的事，但照护等级评估得低了，会增加家人今后的照护负担，所以内心又希望父亲的照护等级被评估得高点，这种想法让人羞愧。家人希望减轻照护负担，如果调查后患者被评估为不需要照护或者照护等级低，就很难办。

父亲住院时，我本应该祈愿父亲早日康复，实际上却暗自盼着父亲尽可能多住院，这种表里不一的想法让我产生了负罪感，而负罪感、自责会成为照护中的一大折磨。

评估结果不都符合实际情况的原因之二是照护等级的评估标准存在问题。腿脚麻利、身体健康、生活多能自理的高龄者一旦罹患认知症，照护起来也很辛苦。有一个我不太喜欢的词——徘徊游走，说的是高龄者有时出门回不了家，跑到家人预想不到的地方。患者若是坐上公交车或者出租车，移动的距离就更是远得吓人。患者走在外头，还可能不小心遭遇交通事故。家里若有会徘徊游走的高龄者，他们越是健康就越是离不开人。当然，并不是说照护卧床的高龄者就比较轻松，照护的辛苦程度是无法和别人的情况进行比较的，因为从来就没有容易的照护。

父亲住院时被诊断患有阿尔茨海默病，只知病名对出院后家人的照护工作毫无用处。我咨询过医生出院后具体应该如何照料，但没有得到详细的说明。我希望医生能给我个明确的指导方针，但那不是医生的职责。医生做了诊断，但不会做更多的说明，因为认知症特点不尽相同，处理的方法也就难以一概而论。

认知症的情况不能一概而论，但关于患者在生活场景中常有哪些表现，我从负责为上门护理的护士写护理指示说明的医生及定期为父亲复查的医生那里了解了很多具体的知识。

父亲出院时医生介绍了一种药，这种药不能治疗认知症，但能延缓病情恶化。医生坦诚地说明了药的作用，我也没有拒绝开药。“只能延缓病情恶化，不能治疗病症”，医生的这一说明足以让人对患者出院后的生活感到心情沉重。得知父亲得了认知症后的心情和以前得知母亲得了脑梗死没有康复可能的心情不同。母亲患病时，医生告知我亲人将不久于人世，从而让我有了心理准备；但是父亲患病时，我知道这个病不至于危及生命，但也不会痊愈，我将守候着老人过完最后时光，他的病不危及生命，但需要家人的守护，这是种无法预知终点的守护，让我极度不安。

确定病名对医院来说是非常有利的，因为这样可以方便医生确定最佳治疗方案。不过认知症有很多种类，如果误诊或者错误治疗，本来可以朝好的方向发展的病情就会因此耽误。知道病名在照护方面的好处是，照护者了解了病因后不至于过于担心，就像头痛脑热时，知道病因是什么会让人比较安心。了解了认知症治疗的困难后，我虽然心怀不安，但是比起病因不明的情况，心情轻松了许多。

知道父亲得的是认知症后，我可以重新看待父亲。之前一味认为他的行为很令人困扰，自从知道父亲那些令人不解的行为是因为认知症，知道病情不会好转，我就能够体谅父亲了。当然，什么都豁达地想通实际上没那么容易。

知道了病因以后，认知症的病征仍然是个问题。我们知道认知症的致病原因是大脑的病变，这一疾病无法治疗，那作为家人，我们就只能无能为力地看着吗？不！有许多我们可以为这个病做的事。

该和年老的父母构建什么样的关系

上面说到照护工作并不容易，但有些人不辞辛苦地照护长辈却从不喊苦喊累。无论长辈的状态如何，都没有客观尺度衡量照护的难

易，因此，一个人照护工作的难度无法与他人进行对比。我们所有人都可以坦率地承认从来没有容易的照护。

本书着眼于在不易的照护中为照护者减轻负担，在照护父母的过程中，理解父母的言行并恰当地应对，避免和父母陷入不必要的冲突中。为此，本书也将谈及必不可少的心理准备，比如如何应对照护父母一事，如何看待父母。转换思维后，纵然日复一日重复同样的事，你也会变得轻松。本书不仅适用于家有患上认知症父母的人，而且适用于家有年老父母的人。本书将告诉大家，作为子女，应以什么样的心态构建怎样的亲子关系。一旦你有所了解，亲子关系也将改善。认知症目前无法治愈，但改善亲子关系有助于病情缓解。这意味着什么？这是接下来的课题。

守护父母的确不易，但只想着不易，无益于克服现状。既然不能回避，那么我们只有勇敢面对，而不是以一种悲怆的心情面对。守护父母的此时此刻正是我们实实在在的人生。不要觉得，我们只有结束这样的照护生活，才能开始真正属于自己的精彩人生。接下来，让我们一步步思考如何面对。

与父母的关系伴我们同行

不少因子女问题来做咨询的人很快发现他们和伴侣的关系、和伴侣父母的关系才是首先要解决的问题。无论子女如何让父母操心，他们长大成人后终要脱离父母，独立生活。而伴侣之间虽然牵绊很多，也有选择离开的可能，但他们的关系仍十分重要。咨询中常有人和公公婆婆或者岳父岳母关系不融洽，因为他们和自己没有血缘关系，彼此之间的关系一开始就有所保留。

唯有和父母的关系不同于其他，是伴随子女到最后的、不可回避的一种关系。子女从小和父母朝夕相处，彼此之间的关系比与任何其

他人的关系都亲近，正因如此，一旦关系闹僵便不好修复。

无论照护的是自己的父母还是伴侣的父母，都是艰辛的。我母亲辞职照料我祖母多年。当时我还年少，不曾听到母亲叫苦抱怨，只记得母亲说祖母是从台阶上跌下来，摔断了头部神经。现在想来，祖母应该也是得了认知症。

祖母一直卧床不起，足不出户，因此我不常看见她，走进她的房间总觉得害怕。祖母卧床不起之前对我甚是疼爱，所以我不大接受那个变得陌生的祖母。她多年卧床不起，最终在家中去世。等我开始照料父亲时，才体会到母亲当年的辛苦，内心甚是惭愧。

父母健康时还好，一旦需要照料，子女即使不在其左右生活，内心也总是放心不下。为了照护父母选择和父母同住的人不在少数，但同住必然会影响子女的家庭关系。

鹫田清一[1]在其书中谈到，问日本高中生对祖父母的印象时，回答"是家人或者说是影响父母关系的人"的学生变多了。

我没有和父亲住在一起，而是让他搬到离我不远的旧家，方便我白天照顾他。休息日妻子也会过去帮忙照料，即使只是这样也足以影响我小家的家庭关系。我女儿对于我父亲搬回来、需要我们夫妇照顾一事倒是没有一丝牢骚，只是之前父亲和我们离得很远时，我们很少提起他，而现在女儿经常听到我们在谈论我父亲的事，也看到我有时疲于照顾而焦躁不安，这些多少对她有所影响。

不过，对于我女儿来说，祖父母绝不是破坏父母关系的人。如果把上一代人看作破坏夫妻关系的人，问题倒是简单了，因为夫妻因父母的事情闹矛盾时，都可"怪罪"于父母。但情理上很难因照护父母的事情闹矛盾。其实照护父母也不一定就是破坏家庭关系，只是改变家庭关系的契机而已。

譬如在照护父母之前夫妻关系已经破裂，一方或者双方都希望能解除关系，那么这时照护就会成为夫妻双方解除关系的理由。

亲子关系决定照护的难易程度

无论照护父母是否变成沉重的负担，照护父母本身或多或少都会影响家庭关系，改变参与照护的家人的人生。

现在正是我事业的鼎盛时期，我却不得不照顾已经退休20年的父亲，想来这真是荒唐的事。我患心肌梗死时，几年没能外出工作，在身体康复后想好好工作的节骨眼上，父亲出现了病征，搬回来住需要我来照顾，真是越想越觉得郁闷。照顾父母原本天经地义，但这不是工作，当然没有工资，正如做家务活没有报酬一样。有的丈夫理所当然地把照护父母的事甩手交给妻子，引发妻子的不满，最终导致“照护离婚”。这是很好理解的，照护很辛苦，丈夫如果没有得到妻子的谅解和同意就直接让妻子去照料自己的父母，妻子当然很难接受。

有个电视节目讨论过抑郁症，节目中说到一位女演员不得不放弃演艺工作来照护因脑梗死瘫痪的丈夫，最后自己患上了抑郁症。我偶尔也在新闻中看到些报道，有不堪照护之苦选择自杀的，有选择杀害需要照护的父母的。看到这样的报道，我不由自主地联想到自己：如果我碰到同样的情况，不知道我会如何应对。

照顾伴侣和照顾父母还是有所不同。青山光二[2]92岁时写的小说《吾妻悲哉》讲的是患有阿尔茨海默病妻子的故事。小说虽然写了很多照护的事，但更像是一部优秀的爱情小说。

小说中，妻子失去记忆后常常失禁、迷路，有一天，妻子脱口而出的话唤醒了照顾她的丈夫杉圭介对两人年轻时的恋爱回忆。

“对了，我叫什么名字来着？”

“真是麻烦呀，我叫什么名字来着？”

“不过也无所谓什么名字了。”

“因为我这个人已经被包含在叫杉圭介的这个人之中了。”

“我说的好像哲学家说的话吧。”

“对了，记得你是哲学家。”

我读这部小说时，心想如果都像这对老夫妇这样，那照护病人就不会有太多的抵触感了。当然，这不是说夫妻间的照护是轻松的。年迈的夫妻感情深厚的话另当别论，若是在夫妻关系濒临破裂的情况下，照护一定更困难吧。

子女未必都喜欢父母或者尊敬父母，若是不喜欢或不尊敬，别说照护父母，可能连见都不想见，甚至不喜欢待在同一个地方。

子女倘若不是非常喜欢父母，在照护父母时就会有很强烈的抵触心理。上野千鹤子[3]在书中写道：看到曾经很有力量的父母突然变成衰老无力的样子，心理上是很难接受这种变化的（上野千鹤子《老后准备》）。

有的子女曾经和父母矛盾不断，他们不能原谅父母，无法全然忘记那些纠结的往日；而有的子女一直非常爱自己的父母，在父母需要被照护前就和父母相处和睦，这样的子女同前面那种与父母之间有很多矛盾未解决，却不得不照护父母的子女相比，承受的负担显然是截然不同的。无论过去亲子关系如何，过去的事情只能让它过去，但对大多数人来说，“让过去过去”并不容易。关于这一点，后面章节会展开介绍。

父母成了放不下的牵挂

父亲健健康康地独自生活的时候，我很少主动给他打电话，脑海里很少想起父亲。但当父亲出现症状开始需要有人照料的时候，情况就变得不同了，我常常惦记着父亲，这是照护的辛苦之一。

白天我到旧家给父亲做饭，晚间留他独自在旧家。晚饭后，等父亲睡着了，我会回到自己的家。但父亲经常在我离开后出问题。我大概在早上七点半至八点间到父亲住的地方，一般我到的时候父亲早已起床。

父亲已经不能调节空调的温度了。有一天，我回家前无意把空调遥控器放到了他手够不着的地方，半夜他觉得太冷了，就爬上桌子去拔安装在高处的空调插头。竟然去爬桌子？那我白天费尽心思防止他摔倒的用心就完全没有意义了。另外，他半夜到处开抽屉，什么都拿出来，然后就那么放着跑去睡觉。等我去了，他完全不记得自己做过的事。几次三番有过这样的事情后，我晚上回到自己家后也老想着：“不知父亲现在在干什么呢。”

我早上去时大多时候父亲在睡回笼觉，此时他往往是起床换好衣服又睡着的。电视声音总是开得大大的。我到旧家后，一进门若是听见父亲的房间传来大声的电视声音就觉得很安心，但若是打开门后，房间静悄悄的，听不到电视声音，就会害怕打开父亲的房门。他是不是在熟睡？有没有呼吸？我内心惴惴不安。直到看到他胸部的起伏才松口气。我非常受不了这种紧张感，每当休息日妻子与我一同前去时，我的担忧会减轻一半。

父亲老做些令人意想不到的事，我就很烦躁，甚至多次感到愤怒，心想父亲怎么可以做这种事？但是事后跟他说，他一点儿也不记得，因此说什么都毫无意义。

早上必须到父亲那里也是件麻烦的事。我不去的话，父亲连饭都吃不上，即使在很累的时候，我也不能不去。不管夏天多热、冬天多

冷，不管是盂兰盆节[4]还是新年，通通和父亲没有关系。节假日我也不能休息放松一下。

我多想不设闹钟好好睡一觉。虽然我有时可以将照护工作交给照护员，然后回家睡一会儿，但是设定闹钟一小时后起床仍是件很痛苦的事。

我听过和父母一起住的人说，他半夜听到卫生间有动静就会醒来。我没有和父亲一起住，因此会一直担心父亲会不会发生危险，精神总是绷着。但不用因为父亲半夜上卫生间而睡不好觉，这已经让我觉得很值得感恩了。

父亲入住照护老人保健机构后不久，就因为腰椎压缩性骨折住院了。这正是半夜摔倒造成的。我一直非常注意不让父亲跌倒骨折，谨慎到有些“神经质”了，但还是出了这样的事，真是令人沮丧。

非要独自承担照护职责吗

每每看到新闻报道里因照护父母而发生的惨案，我就会思考为什么他们总是独自承受重担呢？难道就没有其他人可以分担吗？我现在明白了，事实上，就是没有任何其他人可以代替你进行照护。可能代替照护和实际代替照护是不同的。我家孩子还小的时候，岳母说需要的时候她随时都能来，所幸孩子们也很少突然生病。但有一次孩子突然生病，而我又必须去工作时，我试着联系岳母看她能否帮忙照顾一下孩子。可是岳母当时正在上班，面对这种突如其来的请求，她很难保证帮得上忙。这样的事只要有过一次，自然而然我也会认为她不是随时都可以过来帮忙的。

大家都会建议照护人多求助其他人。但实际情况是，他们希望得到帮助的时候，有时就是没有人可以帮忙。旁人会说“你父母不止你一

个孩子吧”“你不是还有兄弟姐妹吗”，但不是所有孩子都有条件照护父母。远离父母生活的子女，要照护就太困难了。如果子女去国外工作，就更不可能照护父母了。家委会推选委员时总是找没有推脱理由的人当委员，但家委会委员是一年一换的，而照护父母却没有卸任的时候。

认为父亲的情况并不是太糟糕，这也是我一个人承担照护职责的原因。我想着父亲白天需要有人在一旁看着，但晚上还是可以一个人待着的，他也不是卧床不起的，如果这样我都觉得辛苦，那照顾比父亲更严重的病人的那些人该怎么办？虽然父亲自己做不了饭，但我给他准备好饭后，他是可以自己吃饭的。想到这些，我就觉得自己没有理由叫苦。

但是与照护等级无关，任何时候的照护都是辛苦的，我们应该坦承这一点。照护时和他人比较毫无意义。无论什么情况，照护都有着本身固有的辛苦，只是不像评估照护等级或入住养老机构的调查那样，可以用分数来衡量。

因此，有些人认定照护只有自己能做，就独自承担重担了。

上野千鹤子使用了一个词叫“逞强照护”，即“越是靠意志进行照护的人，越想拼命做好，就可能自己给自己过多的压力。”

上野指出，女性站在儿媳妇的立场上时，可以勉强自己进行“逞强照护”，但在照护自己的父母时就做不到了。我作为儿子照顾自己的父亲时，也有“逞强照护”的成分。不关性别或身份，很多人都在进行“逞强照护”。享受照护服务或者让父母入住养老机构的确需要花钱，加上很多人认为自己比别人照护得好，于是会独自照护，但长期照护很辛苦。这和有些人在育儿时认为孩子三岁前要由父母亲养育，不能交给其他人的想法很相似。

照护是件很辛苦的事情，我深有体会，所以请恕我直言，凭着意志进行照护或许可以照顾好父母，但是独自承担的负担过重，容易出

现无能、无力的状况，导致最后放弃照护，落个不负责任的名声。我们应该考虑把部分照护任务转交给他人或者照护服务机构，以免最后不得已放弃照护。

如何减轻照护的痛苦

逞强照护、抱怨照护以及最终无奈放弃的勉强照护，都是照护者只考虑自己造成的。可能有人觉得我言重了，但大家普遍认为照护很辛苦，要超越这种一般看法，就该有不一样的思维。

抱怨照护辛苦自有原因，但有些夫妻之间原本就存在危机，夫妻中的某一方容易以照护辛苦为由指责对方，导致双方关系进一步恶化，这种情况和实际的照护情况无关。

有些人说自己已经为父母做了那么多，但是父母还是不知足、总在抱怨。他们这样说等于跟世人说都是父母的不是，这样是无法与父母构建良好关系的。无论过去和父母关系如何，要减轻照护的痛苦，必须要和父母建立良好的关系。照护不能变得轻松，但至少要减轻照护的痛苦。

该怎么减轻照护的痛苦？我一直在思考这个问题。的确，照护父母比旁人所见要辛苦得多，如果一定得照护，那么就让我们勇敢面对现实，尽可能轻松地、愉快地进行照护，但不要将自己的想法强加给父母，让父母觉得不自由或者不自在。

第一章要点

●与亲生父母的关系不同于与其他人的关系，是伴随子女到最后的、不可回避的一种关系。

●照护时不逞强，不畏惧求助他人。

●照护会影响家庭关系，但未必会导致家庭关系恶化。

---

[1].鹫田清一（1949—），日本哲学家（临床哲学、伦理学）。

[2].青山光二（1913—2008），日本小说家。

[3].上野千鹤子（1948—），日本女权主义者、社会学家。

[4].日本国内第二大节日。——编者注

第二章 不是忘记了过去，而是过去变了

什么是认知症患者的“忘记”

打个比方，认知症像是作业时操作台空间变小的状况。想打开一本书时，我们就得收掉操作台上的其他物品——空间不够大，无法展开目前需要的东西时，就得先把暂且不用的东西收起来。认知症患者不记得刚刚发生的事情就是因为记忆作业的空间太小了。

其实不只是认知症患者，一般人太专注于某件事时，也容易忘掉其他事情。专注思考时如此，做家务时亦如此。比如日本就曾发生过这样的事，主妇锅里正炸着天妇罗料理，突然有人来访，她到玄关去打招呼，却忘了炸天妇罗的事，因而导致厨房失火。

我在父亲身上看到了这种“忘记”，这不是真正意义上的忘记，也不是“本来就没记住”，因为很多事是稍微提醒一下他就能想起来的。经提醒能想起的事，是因为有了其他优先要处理的事而被“折叠”起来了而已。

如果操作空间的比喻不好理解，那认知症患者的症状也可解释为不能同时执行多个任务。使用电脑时，我们可以打开多个程序来回切换操作，这种情况只是切换程序，不是关掉一个程序再打开另一个程

序。同时打开多个程序来回切换操作比较方便，但如果要用一个程序时必须关掉另一个程序，操作起来就会又麻烦又花时间。我父亲的情况就好比他不能同时打开多个程序了。

他的记忆不是消失了，是为了腾出操作空间而被“压缩”了，所以回忆时需要“解压”提取。

父亲记忆的操作空间变小了，很难一次启动很多记忆，所以让他生活规律、不要有大变化尤其重要。

这里的变化不是指阳春三月天气晴好去赏樱花这样的，而是像我父亲经历的那样，突然搬离生活惯了的地方，或者突然住院，即出现环境大变化的情况。当然，不得已住院或者为了更好地被照护而搬到新的地方都是必须的事，很难做到不变化。但要了解，环境的变化或多或少会加剧认知症患者的头脑混乱情况。

环境的变化要求父亲必须记住新信息以适应新环境，因此他会先忘记之前记着的旧信息。所以住院时他要适应一段时间，出院了回到原来的环境还要再适应一段时间。父亲出院时忘记了曾和他朝夕相处的爱犬正解释了这一点。

住院时为了适应医院的生活，他必须暂时把家里的记忆“压缩”起来放置在一旁；出院时他要“压缩”在医院的记忆，再提取在家的记忆。出院一个月后回住院很久的医院去复诊时，父亲的确已经全然忘记住院时的事了。

什么是认知症

什么是认知症？查阅书籍，我得到的解释是“因脑部的器质性损害，智力功能不断退化，致使日常生活和社会生活变得困难的一种症状”。

我们通过影像检查可了解脑部整体、海马区的萎缩情况。认知症患者的智力功能退化、认知功能退化源于脑部的器质性损害，被判断为不可逆、无法治愈。但最近也有认知症患者出现病情好转的案例。这个病还有很多未知信息。

认知症患者存在记忆障碍、识别障碍[1]等症状，无法一概而论，处理方式也因人而异。

我父亲通过MRI检查被诊断为阿尔茨海默型认知症，显示有脑梗死痕迹。我认为不排除因脑血管损害造成认知障碍的可能，但具体情况要由医生做诊断。路易体痴呆（DLB）的特点之一是产生幻觉，和阿尔茨海默病的治疗方法不同。

认知症症状分为核心症状和外围症状。核心症状包含废用综合征（disuse syndrome）。其医学意义上的功能退化程度并非很低，只是因为使用少而造成功能退化，就像脑梗死患者因肢体麻木长期卧床造成肌肉萎缩、独居生活的人与人交流较少致使认知障碍加剧。这种情况下，病患可以利用日托照料服务，增加与人的交流，从而改善症状。关于这一点，后面章节将详谈。

此外，认知症的核心症状还有记忆障碍和识别障碍。

记忆障碍和危机感

我父亲早前就跟我说过他非常健忘，我以为那不过是正常的年老记忆衰退。

关于遗忘，一般认为，如果本人意识到遗忘已影响到生活因而主动采取相应的措施，这种情况不算发病。这叫作“病人自觉”（本人意识到自己患病）。

早前，我父亲说他变得健忘时，我安慰他能意识到自己忘事还算好。不过父亲却说："那倒是。但万一事实是我忘记事情了，但只有我一个人不知道，那就可怕了。"

人对自身记忆活动的认识、评价和监控过程叫"元记忆"（metamemory）。认知症就是元记忆出了问题，本人意识不到自己忘记了什么、想不起什么。元记忆产生记忆障碍的人不会像我父亲那样产生危机感。

搬回旧家后，父亲还说过他健忘的事，我使劲劝说他重要的事情要记在备忘录里，但他没有养成习惯。因为不是父亲主动想记的，所以他很快就忘记了备忘录的事。

父亲的确健忘得厉害，刚刚说的事、做的事马上就不记得了。我经过仔细观察，发现记忆和忘记是有一定规则的。

记忆可以分为记住发生过的事或知识（识记）、保存上述信息（保持）、提取保存的信息（再现）、想起（回忆）4个过程。

父亲很明显不记得让他痛苦或尴尬的事了。痛苦的回忆有失去我母亲这件事。母亲去世时父亲50多岁，父亲和母亲共度了25年，没有母亲的人生比与母亲共度的人生要长得多，父亲回到我们一家四口住过的家，完全不记得这个家曾经有母亲的存在。

一般观点认为认知症患者不记得眼前的事，但会记得很久以前的事，这是不正确的。虽然父亲记得很久以前战争时的事，不记得母亲逝世的事，但母亲逝世的事也是很久以前的事，除非在父亲看来那不算太久。对父亲来说，回忆早逝的母亲是痛苦的。按照上面关于记忆的过程，和母亲一起生活的回忆应该属于"识记"类，在想起（回忆）环节，要想起什么是可选择的。一般认为"最近忘记的事"不属于"识记"部分，因而没有被想起。但我观察我父亲的情况后发现事实并非如此。

父亲的另一种忘记是忘了让他觉得尴尬的事。父亲排便困难，护士每周上门护理两次，我会让护士帮忙洗肠。护士花很长时间为父亲洗肠、擦拭，但父亲就是不记得这回事。护理时父亲并不是睡着了，还总是和护士聊天，但他就是不记得。护士回去后，父亲一般就去睡觉了。午餐前大多会自然醒来，醒来时完全不记得护士来过并做了洗肠的事。跟他说护士来的事，父亲也只是漠然地说："有吗？不知道啊。"我记得父亲还跟护士说过"洗肠是最难受的事了"。对于这件事，父亲不是想不起来，而是不愿意想起来。

有一次，父亲胃肠不适，自己排便了。那时我在，父亲排便后是我帮他擦拭的。对于自尊心很强的父亲来说，排便让儿子帮忙擦拭是难为情的，我想他应该会忘记。但是父亲那天明显记得，他说："今天我肚子不舒服，就不吃晚餐了。"麻烦护士的事完全不记得，但让我帮忙擦拭的事却一直记到傍晚我要回家的时候，正因为记得，自尊心强的父亲才说不吃晚餐。

父亲的逻辑很清晰，所以很难判断他是否有记忆障碍。

过去不是被遗忘了，而是被改变了

上面提及对记忆的取舍，并非认知症患者所特有的。大家都活在自己赋予意义的世界里，不是在认知一切、记忆一切，而是在认知、记忆对自己有意义的事，忘记也是。有时自己赋予的意义显然是牵强的，我们也会努力地自圆其说。

对于遥远的记忆、最近的记忆，要想起什么、不想起什么，都由当事人自己决定，取决于他如何看待这个世界、如何看待自己。有人认为世界是可怕的、周围的人都是可怕的，他们就只记取能印证自己观点的事实。

我记得有一次去父亲家和他商量今后的生活安排，那时父亲已经无法独立生活了。我发现，白发苍苍、驼着背、步伐蹒跚的父亲，与从前那个强大如山的父亲判若两人。

我不记得小时候有一次为什么惹火了父亲，只记得我非常害怕地躲在桌子底下，但还是被父亲揪出来打了一顿。从那以后，我特别害怕父亲，总是躲着他。

可惜当时没有目击者，父亲大概也不记得了，我甚至怀疑是否真有此事。

我一直没有忘记被父亲打的事，我不是因为被打才讨厌父亲、才躲避他的，而是因为我不愿和父亲亲近，才将被打的事当借口，时常回想被打的经历。

过去可以改变。我们不能否定曾经发生的事情，但是给发生过的事情赋予不同意义的话，过去就改变了。有位男士想起他小时候被狗咬的事：和他一起的朋友看到对面跑来一条狗，立马撒腿跑了，于是朋友没事；这位男士的母亲教导他碰到野狗不要跑，要待着不动，如果跑的话，野狗会穷追不舍，于是他乖乖地在原地没有跑，结果被狗咬到脚了。

之后他总认为这个世界是危险的。他如果从报纸上看到有关艾滋病的报道，就会怀疑到处都是病毒；他出门则害怕会被坠落的飞机砸到。

这个人不是在被狗咬了之后才感觉到世界是危险的，才开始觉得不可轻信母亲和他人的话，事实是他一直认为世界是危险的、可怕的，人一疏忽就可能让自己置身于危险境地，于是他便从过去无数的回忆中选择提取了可印证他这种观点的记忆片段。

反之，假如这个人对世界、对他人的看法发生了改变，那么他会说不同的话。一开始他只记得被狗咬了的这一段记忆，补全事情的全

貌后发现，其实他被狗咬了之后还发生了其他事，只是他不愿意想起来。

有一天，他突然想起来了，接着被狗咬了之后的事继续往下说。他说被狗咬了之后他号啕大哭，有个骑自行车路过的陌生叔叔带他去看了医生。这个故事加上这个情节，性质就变得不一样了——被狗咬了这一事实没有变，但整件事情的意义却改变了。

在他身上虽然发生了可怕的事情，但有人救助了自己……他可以从中找到对这个世界、对他人的信赖感。为什么会发生这样的变化呢？是因为这个人的观念改变了，世界不再可怕，他人不再是陷害自己的可怕存在，而是必要时会伸出援手的伙伴。他能够在回忆中去搜寻可印证这种观念的线索，于是同样一件事情，他回忆起了不同的细节，那是能改变结论且赋予迥然不同意义的细节。

所以说，过去是可以改变的。父亲像是忘记了过去，又像是那个被狗咬了的人一样，在千千万万的记忆中，只保存可印证自己观点的记忆。

我们对这个世界、对他人以及对自己，有着各种各样的看法。人只要活着，就有不可避免的、必须面对的课题（称作“人生课题”），有工作的课题、交友的课题、爱的课题（和家人的关系、婚姻），这些都是和人际关系有关的课题，有些人认为自己不善于处理这些课题。

可以说，人的烦恼源于人际关系。人际关系如此复杂，但人又不可能独自生活在这个世界，所以逃避人际关系无法解决课题。

关于世界、关于他人的看法，关系到自己能否解决关于自己的课题。因为如果你认为周围人都是敌人，你就不想与之建立关系。正是因为不想和其他人来往，你才会认为世界是危险的、他人是敌人。

过去的记忆可以改变。人可以选择自己喜欢的工具，唯独“我”这个工具不可能换成其他工具，其实很少有人会说我想努力接纳现在的

自己，自己爱怎样就怎样。

任何时候都认可自己的想法，相信不完美的自己也有长处，认为自己不是无用的、自己对他人有贡献。但只要认为周围都是敌人，就不会想对他人做贡献。

父母亦是如此，如果父母年轻时没有某些想法，年老时，给予他们适当的帮助就可能改变他们对他人的看法。他们的记忆就会像那位被狗咬到的人一样发生改变。这些变化在子女看来可能只是单纯的忘事，实际是因为父母对自己、对他人、对世界的看法改变了，不再认为世界是危险的，会认为他人是伙伴了，于是不需要想起那些违背这种看法的记忆。

后文我们将谈谈如何帮助父母改变。父母身体不再自如，记忆力减弱，身体各项机能衰退，但我们可以帮助他们改变，让他们在年老体衰时仍觉得自己是有价值的。

忘记重要的事情是有意义的

思想家鹤见俊辅[2]说年老昏聩是过滤器。父亲不记得他与母亲共同生活的时光，在外人看来这是过滤不当、是记忆障碍，或认为这些都是认知症的表现。但是如果判断父亲是不想回忆痛苦往事，不愿想起母亲，从而不记得母亲的话，那便是合乎逻辑的。

在旁人看来，父亲不该忘记和母亲在一起的记忆，但之所以忘记如此重要的事情，是因为父亲知道这样对自己有好处，从而做出了“是好的”这样的判断。所以我们不能简单地把这种遗忘看成是病。

如果可以轻易忘掉痛苦的事，那人生就轻松多了。但无论是何种痛苦，人总是难以释怀，正因为如此，人生不易。从这个意义上说，忘记痛苦的事是认知症患者的福利。

认知症容易让人聚焦遗忘，但还有很多没有被过滤的记忆。我和父亲说，只记得很久以前的事，不是因为脑部损害，而是因为他内心希望记住那段时光。

现在，只要是需要的记忆，父亲总能想起来，那是为了让他现在拥有好心情。父亲最近经常想起他从前的家，仔细询问后，我了解到那是他从小一直住的家。他经常问“那个家怎么啦”,我告诉他“现在没了”，他就面露愁容。他清晰地记得那个家以及周边的情形，细节之详细，令人惊叹。那是因为父亲明白那段时光是他可回忆的一段时光，是单单回想起来就会觉得幸福的时光。

短时记忆和长时记忆

这是基于保存时间对记忆做出的分类。短时记忆是一两分钟的记忆，在短时记忆和长时记忆之间，有数分钟到数日不等的近时记忆。父亲不记得到家里来的护士和家政服务员。尽管家政服务员打扫房间、做饭、吃饭时还与父亲聊聊天，一般待1.5~2小时，但是家政服务员回去后父亲会立刻忘掉这回事。

长时记忆是超越短时记忆、超越时间的记忆。很多人认为，认知症患者患病前的记忆被保存得比较完整，患病后的记忆有所损害。但从我父亲不记得我母亲的情况来看，记忆损害不限于患病后的记忆。

长时记忆可分为叙述记忆和非叙述记忆，前者又分为故事记忆和意义记忆。故事记忆指那种“何时何地发生何事”的记忆，认知症患者患病多从故事记忆遇到记忆障碍开始。

和含义、事实、概念等有关的记忆是意义记忆，比如出示钥匙或者说出“钥匙”这个词，人可以准确回答其用途，对钥匙的记忆就是意义记忆。

非叙述记忆指不依赖语言、用身体铭记的记忆。熟练地使用刀切菜、缝衣服等属于这类记忆。非叙述记忆在患病后仍能保留。父亲在晚年才开始画画，但他很讲究，从他填涂的绘画来看，他不是随随便便地用一种颜色涂涂了事，而是细致地运用多种颜色区分涂色。

父亲住进照护老人保健机构很长时间后，工作人员都不知道他会画画。有一次填写家属问卷调查时，我写了父亲爱画画，从那以后，父亲就有机会经常画画了。每次我去看他，总能看到他在认真地画画，不只是简单涂涂颜色。有一回，我拿了自己拍摄的鸟的照片给他，他一边说“这看起来很难画啊，不知道能不能画下来”，一边开始用手指描摹鸟的轮廓。我还看到他的画右下角有他手写体罗马字的签名。父亲很早就开始画画了，但是现在比那时画得好多了。我简直不敢相信，刚做认知症检查时，父亲还画得很笨拙、很幼稚。

遗忘分两种，一种是忘记一部分经历的良性遗忘，另一种是完全忘记经历的恶性遗忘。从父亲的情况看，他属于回想不起部分经历的良性遗忘，不是一开始就没有记忆的恶性遗忘。

失去过去的父亲说“我想从头开始”

“睡眠使人安心的是我们从睡眠中醒来，一切都像睡觉前一样没有变化。若是大家从睡眠中带着梦里的余韵醒来，可能很奇妙，但这是不被允许的。”

玛格丽特·尤瑟纳尔

《哈德良回忆录》

一般人都会在梦醒时带着梦境中的情绪。比如不想出门时，就会做个醒来后仍然觉得不太舒服的梦，为了意识里下定决心不出门。这种梦境没有什么意义，知道做梦了，但具体梦到什么并不重要。那不过是为了制造不愉快情绪的梦而已。

父亲会带着梦里的记忆醒来。有一天，父亲说：“我做梦了，也不知道那是梦还是现实。最近我开始怀疑我的脑袋是不是有问题。”

父亲说他分不清梦境和现实，但一般人是可以分清梦境和现实的。

我问他做了什么梦。

他说：“我觉得我是在京都，不知怎么回事，相识很久的电器店老板娘明明知道我家就在岔路前左拐的地方，却特意跑来，样子怪怪的，说要送我，还把车开了过来……回到这个家，我经常梦见一个人，不知道是谁，他只露了侧脸，老是跟我说‘这里不是你家，给我走’。”

这是父亲回到这个家后过了半年左右对我说的话。他生病了去住院，出院时完全不记得自己之前住在哪里。之后他的病情慢慢稳定，便渐渐回忆起了从前的事。

不知回忆起之前忘记了的事对父亲来说是否幸福，我目前无法判断。昨天，我和父亲聊了很久，他这样说：“梦中有人问‘是夫人吗’，我只是瞄了一下对方的脸，不知道是谁。”

因为不记得母亲的事，父亲曾感叹“真是寂寞极了”。

虽说如此，但他并不想回忆起来，甚至还说“忘了也是没办法的呀”，而后还说“要不干脆把过去忘得一干二净，从头开始吧”。

这不应该算放弃。即使有些事被忘记了，也不是毫无意义的忘记。父亲对于自己忘记过去这件事怀有恐惧感，应该是他害怕自己没能得体地应对遗忘的那些事情。

父亲也不记得我是在旧家里长大的。跟他说起那时候的事，他听来好像是上辈子的事。感觉就是，有人说你上辈子是谁，而你不觉得这个被提到的人名和你有什么联系。也没人可以证明那些事。

如果你知道所提之事是今生的事，那么即使失去记忆，即使几乎不记得，你也知道这件事还是有见证人的，或者虽然自己不记得，但

了解自己的过去时总会有迹可循。

但是父亲的情况不同。跟他说起这是他和母亲一起生活过的家，对他而言就像是在读历史教科书。读了教科书上写着的历史事件、年号和解释，人很少会觉得和自己有什么关系，如果不发动强大的想象力，就不会有任何感觉，父亲就是这样。

关于见证人，我再多说几句。有些事情到现在只有我和父亲两人知道，比如我小时候曾去父亲出生、成长的家，我被那里的蜜蜂蜇到了，父亲已经不记得这事，我也就开始怀疑是不是真有此事了。父亲忘掉了过去，没了见证人，我也跟着丢失了一部分记忆。为什么看到父母忘记过去很令人痛苦呢？那是因为父母记忆的消失不只是父母的问题，我们和父母一起走过的时光以及走过那段时光的自己仿佛也跟着消失了。

“忘记”的目的

我有时会跟父亲争吵，都是因为些鸡毛蒜皮的事，但争吵造成的不快让我一直都有心理阴影。父亲却很快就会忘记。过去的事情、我耿耿于怀的事情，父亲都能忘得一干二净。

那些争吵对子女来说是很重要的事，但父母的确很快就忘记了，这说明父母想和子女维持良好的关系。子女觉得仿佛是因为矛盾才不能原谅父母，他们不是不能和父母构建良好的关系，而是本来就下定决心不与父母维持良好的关系，才从过去搜索可用的回忆，帮助他们下决心。

父母不想破坏自己和子女的关系，所以会忘记过去发生的或刚发生的一时不快。所以忘记的目的是要和子女维持良好的关系。当父母忘记过去的事时，作为子女可以这样想。

比如你昨天被父母怒吼，自己今天还觉得委屈，但父母全然忘了，你就没有必要特意提醒他们回忆这件事。父母知道要和子女保持良好关系，知道不和子女吵架为好；子女有时难免会冲动，但不可责备父母。

记忆障碍有时不是问题

认知症的核心症状还包含记忆障碍和识别障碍。后者指的是患者无法辨识当前的时间、地点和见到的人。

一般人也有时空错乱的时候。人们发呆或者沉思时，有时会一时忘记自己在哪，但若有人打断一下，就可瞬间从自己遐思的世界回到现实世界来。再如半夜醒来，人们一时半会迷糊不知自己在哪，但能很快回过神来，想起自己出差了，正住在某家商务酒店里。

头脑一时混乱不一定会出大事，但父亲特别让人不放心。一般人弄不清自己在哪时，会待在原地不动，但父亲总是擅自走开。

第一次发生这种情况是他住院的时候。医院不同地方的内部构造确实很相似，一般人走过几次还可能迷路。一次，父亲半夜走出房间后因为迷路找不回自己的床位了。

父亲搬回旧家前住在离妹妹家不远的地方。但父亲后来根本不记得那个住所，不记得他退休后在一家公司上班，一个人住在很远的地方，也不知道旧家在哪里。

父亲甚至一度不记得妹妹是谁。有一天，我事先跟他说妹妹要来。妹妹来了，他和她聊天，但妹妹走开时，他很认真地问我她是谁，当时我很是吃惊。

父亲不记得我的妻子，他一直认为我还没结婚。他把周末前来帮忙的妻子视为我的“性格很好的女朋友”。

有时我去照护老人保健机构看望父亲，父亲会说“真是稀客呀，好久不见了”，他会说他花钱租了公寓一个人生活这样的话，着实让我摸不着头脑。有时他突然问我：“你结婚了吗？”我问他为什么这么问，他说：“如果你没有结婚，我就不能死啊。”这让我不禁思考：假如我回答自己已经结婚了，那他是不是就会觉得可以安心离世了？所以我一时不知如何回答。

对我而言，上面的记忆障碍在照护老人保健机构不会有大问题。比如父亲刚吃过饭，过了一会儿忘了，我提醒他吃过了，他也会直率地回答“这样啊”，不会有更坏的问题了。不能辨识空间或者地理位置、时间也不是问题。但我花很多时间才能接受的是，父亲不能理解我的处境。

我博士毕业后很长时间没有工作，父亲非常生气。现在我每天去他的住所照顾他，白天一直和他一起待着，他却没说什么。每天我走时都会说“我明天再来”，父亲也说“拜托了”。父亲不能独自生活，必须有人为他做饭，这些任务是我在承担，为此我不得不减少外出工作，关于这一点，父亲完全没有体察。

我知道这种事和父亲说了也没用，我照顾他也不是期待他感谢我，只是内心期盼他能体察我的状况。忘了吃过饭之类的，不算是问题。看到他不能懂我，我才意识到父亲真的病得很重，并对此深感郁闷。

感受痛苦正是人生

父亲像是生活在雾霭之中，甚至像是不知雾霭之外还有世界。他大多时间像是生活在梦里，有时情况好点，像是突然从梦中的世界回归现实生活。那一刻他比较清醒，会觉得很不安。有一次还突然让我拿存折来。

缘由是父亲发觉自己头发长了，打算去理发，突然想起钱的事。父亲已经不能自己管理钱了，这也是我让他放弃独自生活的原因之一。回到旧家后我帮他管钱，他突然问起存折的事，令我很意外。那天他状态好点，天气又晴朗，说要去理发。父亲贫血，容易上气不接下气，没法走很长的路，而且他应该也不知道理发店在哪。他身上也没有钱。我提醒父亲，他才开始意识到钱的问题。

有时糊涂一点也是好事。父亲平常对自己的生活怎么运转没有什么特别的感觉。但在突然的清醒时刻，他意识到自己已经不能一个人生活，他管不了自己的钱，也做不了什么事时，就感觉很痛苦。这时我倒宁愿他糊涂一点。

不过，感受痛苦是人生的一部分。什么是康复呢？患者本人感受到痛苦，正是康复的表现。虽然这会让照护者不知所措。

英国哲学家、作家艾丽丝·默多克[3]76岁时得了阿尔茨海默病，她的丈夫约翰·贝利[4]的著作《献给艾丽丝的挽歌》（*Elegy for Iris*）写了她的晚年生活。

“阿尔茨海默症是这样一种病，她的周围像是悄无声息地弥漫上了一层雾霭，所有的一切在她毫无察觉中渐渐消失。最后她也逐渐相信雾霭之外没有别的世界。”

书上写道：“有一种实验性的药可以给大脑强烈刺激，但这种药的效果是非常短暂的，有效的短暂时间还可能让患者头脑混乱，甚至是植入恐慌感。”我不知道我父亲服用的是不是这种药。

除了服药，还可以试着让患者看看旧相册，让他回忆往昔，但这样做没有明显效果。

从父亲身上我看到，除了服药，有些事对这种被断定为不可逆的疾病有暂时的改善效果。

某天我到父亲那里去，父亲让我看他半夜写的文章，他在字里行间痛苦地诉说着夜间的不安。笔记本上详细地写着他现在的不安心情。他刚刚搬回来住时也会在笔记本上记些简单的备忘录，比如什么时候吃饭之类的。我惊喜地发现父亲竟然还能写出这么长的文章，虽然个别地方衔接不好，意思有点难懂，字也潦草，但依然出乎我的意料。对经常身处雾霭之中的父亲而言，他甚至不知道雾霭之外还有世界，但父亲写这篇文章的时候，显然，笼罩在他身上的雾霭一时消散了。我推测，想起来的过去、从缝隙中窥见的外面世界都给父亲带来强烈的不安。父亲在文章里写道，想找老朋友聊聊天却找不到手机，觉得很遗憾；肚子饿的时候却发现自己身上没什么钱，买不了东西、吃不了饭。

父亲搬回旧家不久，就不会使用手机了，于是和过去经常联系的朋友断了联系。关于这点，他没说什么，也没让我做什么。父亲说："有时我也会想，万一半夜有什么事情想联系你，却联系不上，那就糟了。"为了防止父亲半夜出现紧急情况，我定期带他看医生，每周请护士上门护理两次，我试图让他安心，但那显然没有说服力。后来确实发生了让父亲担心的事——他半夜跌倒骨折了。

现在父亲住在照护老人保健机构，我较为放心，但依然时时担心父亲有闪失。父亲的不安源于雾散时透过围墙看到的一点点外面的世界，而我的不安却总是在脑里萦绕，没有雾散时。

父亲不清楚自己的身体状况，我可以想办法不让他独自出门，以免发生意外。若是父母因窥见了外面的世界而痛苦，作为照护人虽然心疼，但这种痛苦大概只能由父母自己解决了。

当然，听父母说说话，他们会平静下来，这样做有意义。我经常听父亲说话，这时候父亲的强烈不安会有所缓解，但他们看到雾霭之外的世界时产生的不安情绪，是照护者无能、无力应对的部分。

遗忘症不可逆，但幻觉症是可治愈的

认知症会伴随有一些外围症状，如患者忘记物品放置的位置却认定物品是被盗、被藏起来了，或臆想配偶出轨，臆想和一个想象出来的人同住，以及徘徊游走、玩弄粪便、攻击行为等。

这些症状是记忆障碍和识别障碍等核心病症加上心理原因、具体状况产生的附带结果。不是所有忘记东西放置位置的人都有幻觉症。有核心症状的人不一定都有外围症状，或者即使有外围症状也不明显。父亲有时情绪冲动会迁怒于我，但是几乎没有幻觉症的症状。

照护中，最让照护者觉得疲惫的多是这些外围症状。有专家认为这种外围症状是可治愈的。废用综合征以外的器质性部分，因脑部损害产生的疾病不可治愈，但外围症状可治愈。如遗忘症是不可逆的，但怀疑物品被偷的幻觉症是可治愈的。为什么有的人有明显的外围症状，有的人无明显的外围症状呢？后面会谈谈如何理解并处理这个问题。

理想和现实之间的差距催生自卑感

之所以会产生上述外围症状，小泽勋解释说是因为理想（想做的事）和现实（能做到的事）之间的差距加大，但认知症患者意识不到这个差距，无法选择适合自己的人生活法，因此产生不安、困惑、焦躁和混乱的情绪，最终导致外围症状的出现。

理想和现实之间的差距催生自卑感。这个差距很难弥合。小泽勋提出，理想和现实之间的差距过大时应该着眼于缩小差距，但想完全消除两者之间的差距是不正确的。人活着便都在做着“能做到的事”。对于理想，小泽勋说：“虽然现在一时还做不了，但是可能有一天可以做到，抱有这样的心态可以丰富人生，绽放生命力。”

小泽说得很有道理。有些子女担心父母有危险，过度限制父母的行为，甚至限制他们做实际能做到的事情。对于孩子，我们清楚有些事他们今天不会，但明天可能就会了。少有孩子不跌倒就学会了走路，也少有孩子不磕碰就学会了骑自行车，对于孩子跌倒、磕碰，父母总能从容对待。衰老的父母却相反，他们今天会做的事明天可能就不会了，所以子女不敢像对待孩子一样对待父母，而是直接限制父母的行动，毕竟让父母做没有把握的事可能有危险。比如，万一父母摔倒骨折了，子女的照护任务就会加重。

一般而言，患者本人和家属都会积极做康复，日间照护中心的专业理疗师、作业治疗师也会制订康复计划。刚开始，我对父亲的理疗康复并不上心。前面提到，父亲突然说他要去走走，其实我知道父亲是想锻炼身体，不想成为卧床病人。我却以他贫血和有心脏疾病不能走太久为由，限制父亲去走走。对此，父亲会不满："我就在家周边转一转！"我再不同意，父亲就会说："要不你和我一起走？"但我真的陪他走时，他也会不爽，没走一会就闹得不欢而散。

父亲说要出门走走时，如果我二话不说就同意，彼此都会心情愉悦。考虑到父亲的病，我忍不住提醒他不要走太久，其实他自己走一会儿就气喘吁吁，无须提醒他也知道该怎么做。若是这时他仍要继续走，再劝阻也不迟。

重要的是，父亲想出门走走时，不要扫他的兴。他因贫血住院时，总是积极地跟着作业治疗师完成康复计划，到了休息时间也总是没休息一会就要求治疗师再做一次。

患者本人无法消除理想和现实之间的差距，但他会努力做想做的事。这不是为了满足身边人的期待，而是因为自己想做便努力去做。如何丰富他们的生活、激发他们的生命力呢？准确地说，父母本身拥有这种能力，问题是身边的照护者如何帮助他们。

恰当理解父母的言行

一般来说，所有的言行都有指向的对象，而不是在真空中进行。人总是不想被别人忽视，想赢得别人的关注，如果自己无论做什么都得不到别人的关注，就会出现问题，被忽视的人可能会用困扰对方的方式去赢得关注。

换言之，大家都会根据周围的人的反应调整自己的言行。善于沟通的人会在适当的时机点燃对方的说话欲望。无论父母言语如何刺耳，你若总能淡定面对，父母就会调整他们的言行。

父母的不安和害怕也是他们为了引起子女关注而制造的情绪。一般观点认为不安和害怕都事出有因，我认为诉说不安、害怕的心情都是有目的的。如果能理解这一点，我们就能更好地理解发生了什么事。如果父母倾诉了不安，照护者应重视，父母可能就是为了引起照护者的关注，那么照护者越关注，他们就越会表现出不安。

曾经有个患抑郁症的老太太到我上班的医院看病。刚开始时，她的儿子、儿媳妇都满脸担心地陪她坐在候诊室，进诊室时也是三人一起进来的。幸运的是，治疗很顺利，老太太一天天好起来，于是儿子就不再陪她来医院看病了。再好一点后，慢慢地在她候诊时，儿媳妇也会走开，去买东西或忙其他事，留下老太太一个人在医院慢慢候诊。

生病时儿子、儿媳妇的担心，对老太太来说，是值得喜悦的。一般来说，病人康复后得到的关注，自然不会像生病时那样多。这位老太太也是这种情况。结果她病好后，为了重新引起关注，摔了一跤，弄了个大腿骨折。

要避免父母不惜代价制造问题以博取关注，子女平时就要给予足够的关注。一旦父母觉得只有发生些事情才能得到关注，像上面那位

老太太一样的情况就会重演——等病好了、不受关注时，再制造点别的问题出来。

父母的外围症状受到否定或指责的话，他们的病情会加重，原因就是否定和指责父母的人没有恰当理解父母的言行。

有位护士说外围症状针对护士的话会比较好办。不少谈认知症的书解释道，臆想自己的物品被偷或被藏起来的人，很多情况下会把儿媳妇作为针对的目标，上门护理的护士证实常发生这种情况。

我咨询过这位护士，是否有护士成为针对目标。她告诉我有这种情况，还说不针对家人、针对护士的话情况反而更好办。如果认知症患者少把家人当目标，家人就轻松多了。

我问她："被当成针对目标是否会厌烦？"

护士很直率地回答："穿着工作服时倒还好。"

显然，家人没有脱下工作服的时候，不知道有多少家人照护者被当成过针对目标。

父亲很少为难身边的人，在别人面前总是很稳重，但对我没少动怒，我认为是因为我和他待在一起的时间最长。

不过这只是我的判断。我只在白天去父亲的住所，与那些和父母同住的人相比，我们的相处时间不算太长，而且，那些和父母朝夕相处的人也不见得都会与父母闹矛盾。是我一味认定我自己和父亲的关系有问题。

我受不了父亲冲我们发脾气，虽然我和父亲关系不好由来已久，以前一起生活时就常闹矛盾。照护父亲时，我希望父亲有脾气冲着我发就好了，但其实他在我妻子和妹妹面前也一样。所以她们后来都觉得受不了他，也就不愿意分担照护他的工作了。我希望父亲只针对我就好，但这其实是种面对照护的消极态度，是不可取的。

父亲在他人面前客气收敛，会克制自己，在我面前却变得任性。不是父亲想在我面前做"真正的自己"，而是他意识到这样做可以左右

我对他的态度。

出现外围症状是为了引起关注

照护者的做法关系到外围症状能否消除。了解改善外围症状的照护方法，可以减轻照护的负担。我每天去父亲的住所照顾他，这本身不是太大的负担，我受到影响不能正常开展工作却是个问题，但更让我心力交瘁的是，我常常因为些在我看来是鸡毛蒜皮的事惹恼父亲，让他暴跳如雷。

对待父母的方式是需要具体学习的。我们常常听到“用心陪伴、用爱对待，这样能减少问题”这样的话，但怎么用心陪伴，怎么用爱对待呢？只喊口号是没有意义的。

稳定、柔和地对待父母很重要，但很难。有时父母无心说的话会惹恼子女，但那些话大多是他们无意识说出的。

如果面对父母的言行，子女情绪波动大，那说明父母通过激发子女的情绪成功博得关注了。可见，外围症状的广泛意义是博取身边人的关注。子女表现得烦躁、生气、忧郁或绝望的话，父母就会通过激发这样的情绪来引发关注。患者本人、家人都没意识到这种行为有博取关注的目的，但结果就是通过外围症状表现出的言行得到了关注。如果子女过于在意这些言行，那么患者的外围症状就很难消除。

如何让父母相信无须做过激的行为也会得到关注呢？接下来我将具体阐述。

子女为什么会对父母动怒

子女对父母动怒是有目的的。一般观点认为，子女会因为父母的行为而烦躁、动怒。

其实子女是想阻止父母做某些事才大声呵斥父母的。这就像教育孩子一样：父母常情绪激动地大声训斥以促使孩子去做某事。遗憾的是，这种做法大多会被孩子排斥，难以奏效。即使孩子一时顺从父母，也不是主动的，而是不情愿的、被迫的，所以用粗暴的方式教育孩子，貌似立刻见效，但孩子会不断寻找反抗机会。呵斥父母亦如此，父母看似顺从了，但总在伺机反抗。

子女呵斥父母的话，就会陷入与父母的权力争夺战。子女不应对父母动怒。但是子女总是认为对父母动怒可以管教父母，呵斥可以让自己凌驾于父母之上。子女年幼时一路被父母管教过来，现在想反过来管教父母。因此，在生活中，子女在伺机和父母进行权力之争，而争吵的原因其实无所谓。

每天被父母呼来唤去，照护者会非常疲劳。以前我很少大声训斥孩子，现在却忍不住大声呵斥父亲。呵斥父亲总是让我心跳加快、血压上升，多次回到自己家中也不得缓解，次日不得不让妻子去照顾父亲。

虽然父亲的某些行为是导火线，但我对父亲采取这种态度是有原因的，我想让父亲顺从我的想法，但父亲没有因为我动怒发火而退缩，同样的事总是反复发生，有时他回头就把刚发生的激烈冲突忘得一干二净。

我动怒还有一个原因。我的方式有点类似逞强照护，无论酷暑还是寒冬，无论盂兰盆节还是新年，我都会到父亲的住所，我必须给父亲做饭；无论发生什么事，我都认定我要去父亲的住所。

因此我打足精神，没有生过病。当我实在想歇一歇时，为了让自己歇得名正言顺，我就拿父亲的言行当借口，制造生气的理由。如果我能轻松地说“我很累，谁来替替我”，就不至于使用这样迂回曲折的手段了。不过父亲根本不会懂。

头脑是身体的一部分，只是意志的工具

认知症属于脑部问题，但也不完全是脑部问题。把认知症看成是脑部病变，就像是忽略身体感觉，只相信温度计的数字。对于感觉冷的人来说，他感受到的冷是真真切切的感觉，即使温度计显示的温度并不算低，也说明不了什么，因为事实上，人就是感觉冷。在确定何为“事实”时，我会优先考虑人的感觉。

父亲非常清醒时，对很多事情都很了然。我甚至几次以为父亲根本没有病。既然这样，就不要怀疑他是不是真的清醒，不要认为他有病，去真真切切地感受那个很正常的他。

头脑是身体的一部分，是意志的工具。即便头脑是最重要的身体工具，终究也只是工具。作为工具的头脑，无论以什么样的形式出现损害，言行出现何种异样，头脑的使用者的人格都不会改变。

例如，手麻痹了或者被束缚了，就动弹不得；脑部出现损害时，也像被束缚的手一样动弹不得。然而，不是作为身体一部分的头脑去支配意志的，而是作为整体的我的意志在控制手。是意志决定手运动的目标，判断手要做什么，头脑不过是意志的工具。头脑（身体）不是意志的源头，不是由头脑来控制意志的。

怎样衡量一个人的价值

如果一个人把生产性当成人唯一的价值，一直用生产性衡量人的价值，那么在年老体衰时，往往会悲伤地逃避现实。认知症的心理成因就在于此。要帮助患有认知症的父母，首先要摈弃用生产性衡量人的价值的观点，不以能否做事去衡量一个人的价值。纵使他们什么也做不了，仍关注他们作为一个人的“存在”就是对他们的支持。

因疾病而身体瘫痪的人要肯定自己的价值，是需要勇气的。

父亲曾说“忘记也是没办法的事”。忘记了很久以前发生的事，是可以接受的。但如果忘记的是之前住哪儿、和谁一起生活，这就令人难以释怀了。因为我们有先入为主的想法，认为这样重要的事情不应该忘记。

忘了刚发生的事，比如找不到刚放下的物品，能接受自己忘记这些便不会因此困扰，如果不能接受，就会产生物品被偷的幻觉。

人一老就容易怀疑自己的价值

要理解父母，先要理解衰老。等到父母需要照护时，子女就能意识到衰老意味着什么，就能比较容易地接受父母的衰老。随着年岁增加，人都会牙齿松动，面容衰老，身体会逐渐出现各种毛病。而且人一衰老就容易忘事，无论是否和认知障碍有关。

因为衰老，有的人要退休，有的人要提前调整工作内容和工作量以应对能力退化的问题。当然，衰老情况、能力退化情况因人而异。

有的人从工作岗位上退下来后，也会怀疑自己的价值，感觉到失意。特别是在机构、公司工作过的人，即使退休前期盼着早点享受悠闲的退休生活，一旦退休，也还是会感觉退休是人生的一大危机。

教师退休前总是被尊称“老师、老师”的，离开学校后就失去了这个尊称，有的人会深受打击。“老师”不过是在学校做教师这份工作时的一个符号，但让他们承认这一点很不容易。

不只是教师，其他人也一样，人一老就不由得怀疑自己的价值。为了证明自己的价值，不少人总是发牢骚或者宠溺孙辈。祖父母不像父母那样，需要对孩子的教育负责任，宠溺孙辈对孩子的父母亲而言不是好事，因此容易引发家庭矛盾。

父母会通过制造麻烦引起子女的关注，以获得家庭地位。如果父母肯定自己的价值，就不会迂回曲折地制造麻烦，想引起关注。明白

这一点是帮助父母的关键。

第二章要点

每个人都活在自己赋予意义的世界里。

让父母坚信他们衰老后仍对他人有价值。

不用生产性衡量一个人的价值，关注人作为一个人的存在。

---

[1].记忆障碍、识别障碍也可能由其他病造成，本书不做区别介绍。

[2].鹤见俊辅（1922—2015），日本代表思想家。

[3].艾丽丝·默多克（1919—1999），英国著名作家、哲学家，代表作有《在网下》《黑王子》《独角兽》《大海，大海》等。

[4].约翰·贝利（1925—2015），英语文艺评论家。

第三章 从当下开始，建立新的亲子关系

不为回报

在前两章的基础上，这一章谈谈如何和父母相处，我们首先要谈谈对待父母时要做怎样的心理准备（用了个夸张点的词）。

为了减轻照护时的心理负担，子女要放下回报父母的想法。或许父母说过“等我老了，你要好好照顾我”之类的话，但子女未必能够以父母满意的方式回应父母的期待。照护不是子女用来回报父母的手段。即使子女采用完美无缺的照护方式，也报答不了父母的养育之恩。

作为一个父亲，我不曾期待我给予子女的，子女能回报于我。能有多少父母是为了“防老”而养育孩子的呢？即便有些父母有此期待，子女也不可能完全满足。但这不是说从子女的角度考虑，就不必为年老的父母做任何事了。子女在面对年老的父母时首先要明确：办得到的事就说办得到，办不到的事就说办不到，清晰地划分界限是很重要的。

有人认为在家照护父母比较好。无论是否在家照护，子女一定觉得有很多应该为父母做的事，或者有很多想为父母做的事，但无论如

何，子女最终只能做力所能及的事。

父母对子女是有期待的，但事实上，子女不可能完全实现父母的期待。作为子女，我们只需努力去实现父母的期待，但如果觉得力不从心，不必因此自责。

就在当下改善和父母的关系

与父母关系融洽的人，照护父母时较为轻松。但自始至终都与父母关系融洽的人恐怕不占多数。有些人与父母相处很长时间，其间有过摩擦、冲突，他们面对父母时，心情是复杂的，若要照护父母，就需要重新调整心态。

这种情形下，如果单方面被告知父母已经忘记那些往事，至今存在的问题也不可能立刻消除。子女心里还有疙瘩，父母却不记得，这会让子女不知所措。

再说，父母忘记过去，不只是表示他们过去的记忆消失了，而是父母变得不像过去的父母了。这里说的变化，不完全是否定的意思。有温和的父母突然变得暴躁，有强势的父母突然变得和蔼。无论哪种情况，面对与过去判若两人的父母，子女得决定用何种态度来面对。

显然，纠结于过去没有意义，无论父母是否需要照护，我们可以，而且也必须在当下改善和父母的关系，否则照顾父母会很痛苦。

和父母建立新的关系

陪伴、照护老去的父母，重要的是不制定过高的目标。人突然面临必须照护父母的情况时，很难立刻改善自己和父母的关系。对于一直和父母和睦相处的人来说，这不是问题，但对于和父母有过冲突、

心存芥蒂的人，突然立了目标要和父母和谐相处，虽说也有可能，但相当困难。

人多是在回忆往事时顿觉后悔，在想象未来时心有不安。不只照护父母时是这样。逝去的昨天不能重来，烦恼于尚未来临的明天毫无意义，确信会来的美好明天都未必能如期而至，想必大多数人都这么想过。

你和父母的过去已经不存在了，照护时你可能很难接受这样的事实。但无论如何，要有决心和父母从头建立新的亲子关系。这意味着过去与父母关系不融洽的人现在可以不必在意了，也意味着任何后悔都毫无意义，比如后悔自己没有早点发现父母的病征等。

因此，无论至今为止你和父母关系如何，在当下你都必须和父母重建关系。如果一开始就期待和父母和谐相处，你可能会烦恼于理想和现实的差距。

一开始可以先寻求相安无事。以前很少和父母交流，容易话不投机的话，现在突然想和父母变得亲密不是一件容易的事。

所以，你可以先从容易达成的事开始做起，一点点改变，比如目标先是“能够心平气和地同在一个空间”。母亲刚去世时，我一和父亲待在一起就容易冲动发火，或将对父亲说教的厌烦情绪表露无遗。有旁人在的话，我尚且可以避免和父亲发生冲突，但只有我们俩的时候，气氛总是很沉重。和父亲重新生活时，我最初的目标只是和父亲安安静静地待着。

其实在父亲搬回来住的十年前，他曾主动靠近我。有一次父亲打电话来，说想找我做心理辅导。他知道我一直在做这方面的工作。于是我每个月见父亲一次，听他说说话。说不上是给父亲做心理辅导，但与我们过去的相处方式相比，我可以和父亲保持一定距离，冷静地听他说话，这段经历让我后来开始照顾父亲时感觉很好，但必须说明的是，偶尔见面和每天长时间相处的情况大为不同。

我们选择不了父母，只能和父母共度人生

无论父母头脑状态如何，无论父母是否有脑部萎缩、海马体萎缩的情况，我们只能和他们共度人生，我们选择不了父母。

无论父母患的是阿尔茨海默病还是其他类型的认知症，他们都没有变成别人。也许现在的父母和年轻时的他们已经判若两人，也许父母不时说些令人意外的话，让你觉得他们和从前没有两样，无论如何，父母依然是父母。

一般认为，人之所以是人、具有人格，是因为生物学意义上的人拥有一个必要条件，即有自我意识。

问题是，如果具有自我意识是“人之所以是人”的必要条件，那么受精卵因为不具有人格，所以只是生物学上的“人”，不是真正意义上的人。有学者认为，按此推论，认知症患者不是真正意义上的人。果真如此吗?

于是有人提出一个人具有社会意义上的人格，有个成立条件是可以进行最小限度的交流。如此一来，阿尔茨海默病患者被看作具有人格的人，脑死亡的患者被看作不具有人格的人。但若要说脑死亡的人不是真正意义上的人，恐怕他们的家人不能接受吧。

我母亲去世前不属于脑死亡的情况，而是因为脑梗死没有了自我意识，不能进行交流，但是我绝不同意有人说她不是真正意义上的人。

对能感受到胎动的母亲而言，胎儿是人。戴了帽子的人脱掉帽子，还是同一个人。无论是否有意识，无论能否进行交流，人无论何时都是人。即使是处于昏迷状态的人也不会变成东西。

为什么这么说？因为我觉得有必要把我提到的“人格”理解成“人”。人独自一人时是成不了真正意义上的“人”的，即人不能脱离人

际关系而存在。从人际关系看，即使是没有自我意识的脑死亡者，对之前认识他的人来说，他还是同一个人。去世的人，只要有人记得他，那么他就可以一直被看作具有人格的、真正意义上的人。话说回来，即使父亲关于往昔的记忆全都消失了，人明显变了，他依然是我的父亲。

去思考怎么做，不纠结为什么

木槿夏天开花，花期一过，就不吐花蕾、不开花了。每次看到硕大的木槿花，父亲就会说："看啊，木槿花开了！"当他吃过早餐，睡上一觉，再看到木槿花时，总说"是昨天开的"。好像父亲的时间流逝得极快，睡上一觉就又过了一天。

父亲很喜爱木槿花，总是期待花开。花季过后，花不再开，我还是照常天天给木槿浇水。有一天，我发现木槿长出了一两朵花蕾。夏天天气热，花蕾一天天舒展，没过几日花就开了。但在秋天时，花蕾变化很小，老是不开的样子。我照样每天都浇水，有时突然发现木槿开出了大大的花朵。

仔细一看，还有其他小小的花蕾。今天开的花谢了，我次日照旧照顾木槿，照顾花从来都不是从开花时才开始。无论木槿开不开花，我都会每天浇水，认真照顾。突然觉得，这多像我对待父亲的做法啊！即便医生说了认知症无法治愈，作为家人，我们还是大有可为的。

我们要守护父母，无论父母发生什么状况，我们都只能接受。要思考怎么做，不纠结为什么。如果你想知道父母为什么会变成这样，那么无论怎么想都不会有准确答案。不管你愿不愿意，你都要守护父母的生活。

有不可抗力时不过度自责

要接受不可抗力。

父亲腿脚很好，如果没有贫血和心脏的问题，他可以自己走路。但我还是非常谨慎地预防他跌倒骨折。和医院、保健机构不同，旧式民房到处是台阶，普通人都容易绊倒。旧家的餐厅和卧室之间有台阶，我做了些措施以防他一个人去餐厅，但在半夜醒来或早晨早起时，父亲还是经常会去餐厅。家政服务员回去时，父亲经常一个人留在餐厅。一开始我不知如何应对，后来想到父亲吃完饭有睡一会儿的习惯，我就拜托家政服务员在回去前催促父亲回房间待着，以免摔倒。

起初，父亲在早上我去之前会带狗去散步。我告诉他外面车多，很危险，让他不要独自外出，但他不听。有一次，他透过窗户看到外面的柿子树结果了，就走出家门想去摘柿子。他在路上摔倒了，还好没事。后来父亲告诉我："有三辆车停了下来，太幸运了。"

这样的事屡屡发生，我不得不锁门，让父亲无法自己开门出去。我也想过，父亲开不了门，万一发生火灾，他逃不出去就很危险，但考虑到父亲一个人出门危险更大，就不得不继续如此。我还设法不让他去厨房，因为他曾经半夜起床把冰箱里的东西吃了个精光。

为了防止他一个人出门回不了家，或者出门遭遇交通事故，我想方设法让他晚上只待在卧室或餐厅。我和他说明，这样做是因为担心他晚上走出家门遇到危险。但父亲多次试着开门出去，说是肚子饿了，想出门买东西。那时他就抗议我锁门，让他出不去。到底该不该这样做，我也烦恼了很久。我多次听说，那种从外面用棍子顶住门的做法也防止不了患者跑出门去。如果照护者和患者住在一起的话就没这些事了。

我小心翼翼地提防着，但还是出事了。

有一天早上，父亲跟我说他腰疼。经过一天的观察，我发现他的情况比前一天更厉害，父亲稍微动一下就说非常疼。问他后我了解到，他曾在某天半夜开窗户想向路过的人求助。碰巧那天护士上门护理，护士怀疑父亲骨折，便请了主治医师来出诊，诊断结果是腰椎压缩性骨折，我们立刻叫了救护车将父亲送医院住院治疗。

父亲骨折是其半夜摔倒导致的。明明我那么谨慎地预防着，到底还是出事了。我因此在很长一段时间内都很消沉。正好那时我意外收到了保健机构的通知，没过几日便让父亲住进了保健机构。

父亲骨折是不可抗力事件。为了防止意外发生，我尽我所想、尽我所能，却不能完全避免事故发生。但我明白，不过度自责，才能在守护父母的路上不失去勇气。

如何承担决定的责任

母亲患脑梗死病倒时，是在附近的医院就诊的。一开始预后理想，我以为母亲可以一直在那家医院接受治疗，不料一个月后母亲再次发病，我们便考虑将她转到有脑神经外科的医院。

我和父亲两人一起商量后，决定转院。母亲看到我和父亲离开很久都没有回来，意识到自己的病治疗起来不简单。等我和父亲回到母亲的身边，她强烈责备我们，说我们让她一个当事人置身事外。当时母亲的意识非常清醒，我为什么不听听母亲的意见呢？想起那时母亲严肃的样子，我常常后悔不已。

转院后母亲的病情大为恶化，最后两个月竟失去了意识。当时医生提议手术，但我已经无法和母亲商量要不要做手术了。不是我不愿意承担责任，而是不管遇到什么事情，如果不问当事人的意见，那么做决定的责任便全部压在自己身上了。

陪伴父亲时也是如此。所有的事情我都必须代替父亲做决定。在家照护时，我不知道万一父亲有闪失时该如何处理，对此，我和照护管理师、家政服务员、护士都事先讨论过。后来父亲入住保健机构，在入住当天，工作人员就问我万一发生什么事情，要转到哪个医院。我不确定出现状况时我能否做出合适的决定。

如果你遇到类似情况，那么不要独自承受，要和其他家人商量。如果可能，你也可以征求当事人的意见。商量不会帮你分担决定的责任，但可以让你心情轻松一些。

不完美的勇气

有人想着无论如何都要在家照护父母，我建议放弃这样的想法。可能父母很希望这样，但重要的是子女不要做超出能力范围的事。我曾想满足父亲的期盼，努力让他在熟悉的旧家生活。如果父亲能记得过去，那里便是他熟悉的环境，但父亲刚回来时，其实不知道自己来到了哪里，所以在家照护完全没有优势。

而如果父母住惯的家离照护人远，也不方便实行在家照护。为了方便照顾，照护人或许要和父母住在一起，或许要让一方搬到另一方附近。这么做无法避免环境的变化，这多少会让父母感觉混乱。

还有一种情况是不便在家照护，想让父母入住照护机构，却很难入住，最后不得不选择在家照护。我了解到男性入住照护机构更困难。我向数位相关人士咨询了其中的原因，了解到男性需要被照护时，一般他的妻子尚可帮忙照护，但等到妻子需要照护时，丈夫多半已经不在人世了。如果母亲还健在，应该是她来照顾父亲的。

父亲强烈希望住在家里。我开始并不排斥日托服务，我之所以没有一开始就利用照护服务，是因为我认为在家照护总是比较好的，这种想法有点像养育孩子时认为孩子三岁之前应该由父母来照料一样。

接受日托服务时，患者会觉得自己好像被当成了三岁小孩，因此会抗拒，有的家人也有同感，于是就没有利用日托服务。但在家照护时，照护人需要24小时在家，这是沉重的负担。

父亲吃饭无须他人照顾，但不能一个人去买东西，不能一个人做饭。我担心他会自己走出门，所以尽量守在他身边。我会利用父亲睡觉的时间出门买东西，但没法和别人约见谈事。我也曾在父亲的住所进行工作约谈，但结果证明，在这里根本没法静下心来谈事。有时父亲会突然醒来，让我无法做心理辅导工作，也没法应邀开讲座。这种状况持续了很久，我内心是很煎熬的。

必须想办法减轻照护的负担。日托服务非常方便，照护者可一周利用几日，让自己轻松一些。父亲也接受过短期托管服务，为期两天一夜或者三天两夜，那几日，我不必半夜担心父亲，这让我感觉很舒服。父亲第一次被短期托管时，我享受了一次久违的不设闹钟的睡眠。

或许父亲希望一个人随性地生活，但是偶尔的托管让我得到放松。日托、短期托管是为了照顾长者而设立的，却帮助到了照料他们的子女。父亲刚接受短期托管时，半夜醒来不知道自己在哪儿，也不明白自己为什么突然会处在陌生的环境，便问工作人员：“这里是哪儿？我为什么在这里？”以为傍晚可以回家，却发现要住宿，对此，他很是慌张，大声喊：“儿子在家等我，我要回家！”工作人员记录下了父亲的这些反应。

让父母到日托或短期托管机构是为了照顾他们的子女。父母不在身边的时间，子女身心得到休整，得以用新的心情再次照顾父母。

这样的服务也不只是为了子女。正如孩子去保育园[1]有益于孩子的成长一样，去托管机构也有益于父母。为了放心托管，子女送父母去托管前可事先参观考察一下托管机构，送托管之后也可以去看看父

母在托管机构如何生活。如果发现问题，可及时让托管机构调整。如果做不到这些，那就不算好的托管机构。

父亲从托管机构回来经常很生气，说："那里有老年痴呆的人，我可不想变成那样！"对于父亲的话，我一时不知如何回应。父亲有时还抱怨："今天太累了！我讨厌这样！一直在等，很无聊！我希望他们能明确告诉我要做什么，他们却什么都没说，真是无聊啊！浪费时间！我也不好说我想做什么。"这么听来，父亲是非常清楚他所在的环境的。

乍听以为父亲不喜欢去托管机构，但其实父亲期待去托管机构。父亲还说："有时我们还下下围棋、象棋。"托管记录写着父亲唱了一首歌，那是他年轻时学会的、一有机会总要唱的歌。父亲看起来并不像他自己的说的那样讨厌托管。我问父亲："听说你唱歌了？"父亲当时一口否认："我才没唱呢。"

我自己生病住院时，看到医生、护士以及来看望我的人能自如地走路，我就会强烈地意识到自己竟然不能自由行走，意识到自己是病人。托管机构聚集了同样情况的人，父亲抱怨别人痴呆，听起来可能会让人啼笑皆非，但在那里，和他人、和工作人员聊天是很重要的，其效果是在家照护时家人达不到的。虽然父亲满腹牢骚，但在托管机构和其他人接触，比一整天只面对我一个人更有疗愈效果。以前在的托管机构或者现在父亲待的保健机构，父亲一天中的大半时间都和他人一起度过。父亲看起来和坐在同一张桌子旁边的其他人没有什么语言交流，但实际上父亲会呵斥大声说话的人，会和工作人员说起他从前的事。

无论如何，父亲可以这样在日托机构度过一段时间，这是非常值得感恩的事。当然，父亲也不是什么都没做，他会按照托管机构的安排做各种各样的活动。

静静陪伴的力量

鹫田清一在他的著作《嚼不碎的回忆》中写道："我们的社会已经忘掉了这样一种力量，即只要静静陪伴在旁、无须做什么的力量。"读到这句话时，我意识到自己就是忽略了这种力量。

除了睡觉时间，我终日陪伴在父亲身旁，但我觉得自己没做什么，我只不过是做做饭、清理下移动马桶，做点这样微不足道的事。我之所以这么想，是因为我看到别人照护时都很辛苦，而我却很轻松。

静静地陪伴在旁，就很有力量。肯定鹫田说的这种"无行为力量"的意义，日常的照护就会变得轻松一些。照护人要相信自己不是没做什么，只要静静地陪伴在父母左右，就很有意义了。

我自己住院时才发现，从重症加强护理病房（ICU）出来不仅意味着病情好转，更意味着可以有人陪了，单单有人陪在身边这一点，就足以让人感到无比安心。

我陪伴父亲时，父亲一般看着窗外发呆，或者看看报纸，而我坐在同一张桌子旁做我的工作，仅此而已。父亲睡觉的时候，我更是没有什么可做的。有一次我对他说："你整天睡觉，其实我可以不用来吧。"父亲却说："有你在，我才能安心地睡觉啊。"我出院后也曾孤零零地一个人在家，那时我总觉得不安，所以我非常理解父亲说的。

忘掉那个完美的父母

孩子出生时，父母和孩子初相见，孩子凭自己的能力什么也做不了，但是他的一切都让父母欢喜。父母把真实的孩子当成想象中的完美孩子，但完美孩子其实只是父母想象中的样子，和真实的孩子没有什么实际关系。

父母经历了很多，终究到了需要被照护的阶段。看着这样的父母，子女脑海中可能还保留着完美父母的形象，因为很多父母在子女眼中是无所不能的。

作家北杜夫[2]曾经在文章中这样描述他的歌人父亲斋藤茂吉[3]。

“孩提时代印象中那个总是令人害怕、烟气熏人的父亲，突然变成一个令人尊敬的歌人。我突然很崇拜父亲，高中时还模仿父亲写过很幼稚的歌。”

他也没有错过父亲茂吉的衰老。他写到茂吉散步时总拿着手账，在上面写下短歌。北杜夫偷偷看过父亲的手账，每每发现父亲创作力还很旺盛，他就觉得欣慰；看到父亲写的短歌显得拙劣时，他就会为父亲的衰老感到失落。可以想象，他失落的时刻一日日地比欣慰的时刻多了。

我不曾像北杜夫那样崇拜父亲，因此对北杜夫的话颇感意外。

作家泽木耕太郎[4]的父亲是俳句诗人。泽木把父亲吟咏的俳句收录在自己的著作中。泽木写到，记忆中他不曾对父亲说过过激的话，甚至不曾有过任何叛逆的举动。这一点与我有点相似。泽木书中还说“从小就觉得自己是保护父亲的人”，这让我觉得震撼，我从没想过我是要保护父亲的人。

一直非常崇敬父母、一直对父母抱有爱意的人，在我身边有很多。对他们来说，父母一旦衰老，特别是得了认知症，记忆力衰退、性情大变的话，那么曾经完美的父母和眼前真实的父母之间的差距就会显得特别大。

若不调整父母的完美形象，不接纳真实的父母，就无法和父母构建良好的关系。父母已经不记得过去了，父母往往会忘掉那些不愉快的往事，但子女往往还记着那些痛苦的、不愉快的回忆。无论我们是否想得通，在我们眼前的就是遗忘了过去的父母。

我们照顾父母时，只能看着真实的父母，不要想着过去那完美的父母，否则会一直给真实的父母减分。如果父母年轻时曾是很优秀的人，子女往往更难接受他们年老时和曾经的差距。无论如何，我们只能看着真实的父母，和无可替代的、真实的父母相处。

其实不止和父母是这样，现实中有些人会把理想中的我们和真实的我们相混淆，无论他是不是经常提起，只要他看着的不是真实的我们，我们就很难和他相处。虽然这个人心里理想的我们是更好的我们，但以彼此真实的样子相处才是轻松、舒服的。

注意求助的信号

父母也不愿面对自己有朝一日会衰老到什么都做不了，比如，父母已经不适合开车了，但说服他们放弃开车很不容易。父亲曾在超市的停车场撞车——他停车的时候撞上了前面的车，幸好没有酿成大祸。父亲回想起来说，当时他完全没有想到要踩刹车。这事父亲已经忘记了，但他说他经常做撞车的梦。跟他说那不是梦，是真实发生过的事，他都不以为然。

发生这样的撞车事件后，父亲就不再开车了。过了半年，父亲偶尔会问起自己驾照的事，还会说住在这里没有车很不方便。说不方便，其实自从搬回旧家，父亲都不用自己去买东西。父亲说没有车不方便，想必是突然意识到自己是在一个人生活。

父母变得健忘，家人想带他们去看医生时，他们往往顽固地抗拒。

我跟父亲解释说要享受照护服务的话需要体检。多数认知症患者意识不到自己的病，不怎么做笔记备忘也是这个原因。

父亲很早就开始变得健忘，所以他倒是没有抗拒检查。我慢慢引导父亲，对他说：“年纪大了，谁都会容易忘事，刚刚发生的事转眼就

会忘记，这样的话，厨房用火什么的就很危险。有些药可以缓解健忘症，但要去医院开药，你要不要试一试？”父亲过去在药品公司上班，一听有药可以缓解健忘症，他就同意了。

但有的父母听说要检查，认为自己被家人看作精神异常而强烈抗拒；有的父母同意去检查，但到医院后又反悔，愤愤回家；也有的父母把医生开的药给烧了。碰到这样的情况，家人肯定觉得很为难，但这些行为正说明父母恰当地判断了自己的状况。把药烧了的长者说：“检查都没检查，就随随便便开药给我吃，这太不正常了。”所言极是。

如果检查时碰到这样的情况，家人是很不容易的，但也只能诚恳地对父母说“因为担心，所以请你做下检查”。当然，这也可能被父母拒绝。

父母不愿承认自己的无力感，自尊心强的父母更是如此。但这正是父母需要帮助的信号，我们不能忽视。

想起一个小学生的事。这个小学生每天只喝两盒牛奶，不吃任何其他东西。他正处于长身体的年龄，只喝牛奶无法满足身体的发育，于是主治医师提议住院治疗，问题是不知道小学生愿不愿意。

这个小学生平时把自己关在房间里，和父母没有任何口头交流，有过极少的几次联络是用纸条留言，然后将纸条放在房门外。住院的信息也只可能采取这种方式来传递。

父母在纸条上留言说明情况，告诉他必须住院，以及几日几点将带他去住院。通过这样的方式，他知道了住院的日期和时间。如果他不愿意住院，他是可以逃走的。我听了家长的描述后觉得他应该不会逃走。

住院那天，大人们闯进了孩子的房间，看到他躺在被窝里。大人们就那样把他包裹在被子里塞进车里，送往医院，在这个过程中，孩子始终没有一丝抵抗。

虽然孩子对住院态度是消极的，但他的行动说明他是同意住院的。孩子自己知道，单靠牛奶他可能活不下去了，但是没法说出他的诉求。父母强行送医的做法乍看好像手段强硬，但孩子没有拒绝，说明这种做法既没有伤及孩子的自尊，又回应了孩子的求助信号。

照护父母时，自尊心强的父母可能早已察觉到了自己的症状，但不愿意求助子女。子女主动提出帮助，他们也可能回绝。这时子女就要想方设法采用不伤及父母自尊的做法。不好用语言明确表达想法时，父母可能会像这个小学生一样，用些非语言的方式间接传递信号，表达希望子女做什么，或者希望子女不要做什么。

父亲入住保健机构前一周因腰椎压缩性骨折住了院，现在想来，这可能是父亲不想住保健机构的一种意志表达。

子女也要放弃权力

无论父母是出于自己的意志，还是经过说服放弃了权力，当他们放弃时，子女也要放弃权力。

父母有时会做些危险的事情，但他们并没有意识到危险，比如我父亲爬到桌子上去关空调。遇到这种情况，子女要坚决制止。

为了避免危险发生，子女对父母的某些行为要坚决制止，必要时要大声制止，但不可带有发怒的情绪。带有怒气的制止体现的不是坚决的态度，而是威迫的态度。

不是父母衰老无力了，子女就可以对他们行使权力，用粗暴的口吻制止他们的行为，这种做法看似立竿见影，其实副作用极大。

使用威迫的方式时，在没有血缘关系的旁人看来都会觉得可怕。当子女用这样的方式去修正父母的做法、去制止父母的某些行为时，就破坏了亲子关系。

克制自己，不要冲动，一开始很不容易。子女或许刚开始时能温和地说话，但看到父母很快又重复刚刚的行为时，就难以冷静了。但无论如何，子女只能耐心地一遍遍地告诉父母什么事不能做、什么是危险的。

如果父母总是反复地做些让人困扰的事，那子女应该思考自己的传达方法是否有改善的余地。肯定地说，子女不能放弃改掉父母问题行为的希望。如果父母的某种问题行为反复出现，说明子女应该换种方式告诉父母该怎么做。无论怎么说，父母都不明白、不改正时，子女或许会想放弃，但不可使用威迫强硬的方式提醒父母。这样不会有效果，对父母、对子女反而是后患无穷的。父母或许会忘记当时发生的事情，但是会记得当时的情绪。

我好好地跟父亲说明时，至少他当下会说“明白了”。那我也就没有必要去怀疑父亲是否在不懂装懂。单纯接收言语信息就好，如果之后再发生什么事情，到时再考虑。有一次父亲对我说：“你说不可以的事，我是不会做的。”说明我这么想是有用的。

退出权力之争

父亲忘记或者弄错什么时，我若纠正他就会惹恼他。我所说的固然是正确的，但过于执着于对错的话，就会和父亲形成权力之争。问题在于我想让父亲从权力竞争中退出，以此来结束权力竞争。

有一次，我让父亲十分生气。11点50分，父亲看了眼时钟说，该吃饭了吧。我知道当时临近午饭时间，但是手头的工作一时不能中断，我告诉他：“还不到12点，你再等一下。”我每天都带着书和电脑到父亲的住所，在空闲时间写稿件。父亲一听，情绪激动地说：“你这家伙干嘛那么斤斤计较，马上不就12点了吗？”

“我不是闲着没事做，工作是有阶段性的。”如果不是工作告一段落时停笔，过后想接着写下去时，往往想不起之前想写些什么，所以这时我不想让步。况且如果是我不小心忙过了饭点，我可能马上就会去准备午饭，但那时明明还有一点时间。

听我那么一说，父亲更是大怒：“知道了！算了！你什么都不用做，你别管我了！”

还没过饭点，我让父亲稍等一下的做法没错。对我而言，那一点点时间是我不想让步的宝贵时间。但就为了10分钟的时间和父亲争执成这样，还不如立刻放下工作，按照父亲说的去做，这样才不至于留下不愉快的记忆，影响以后，也不用耗费多余的精力去解释。如果按照父亲说的去做了，但心有不甘，那么即使我一时没有冲动发火，也已经陷入权力之争。想着“我没有错”的时候就是权力之争开始的时候，那时，正确与否早已不是问题所在了。

一般来说，如果拒绝对方会严重破坏双方的关系，那么就要及时让步。

构建一种无须争论谁对谁错的关系，无论发生什么，从权力之争中退出，就能营造一种岁月静好的氛围。

心留余地，不责备父母

父亲刚吃过饭又忘了的时候，我没有责备他，但有种执念，想让他明白自己已经吃过饭了。我认为他可能会忘记吃饭这件事，但应该有饱腹感。不过护士告诉我，没有饱腹感可能是饱腹感中枢衰老的缘故。

我年轻时每周会到大阪的老师家参加一次读书会。老师的母亲和老师一起生活。我们在客厅读书时，有时他母亲会从自己的房间出来，问：“我吃过饭了吗？”老师的夫人总是笑眯眯地回答：“您吃过

了。”那时我还完全不了解照护长者的事，看到老师的夫人总是那样和颜悦色地回答很是惊讶。直到开始照顾父亲，我才深深体会到，要做到老师的夫人那样是很不容易的。

过了二十多年，我也开起了读书会。因为我自己的家很小，有好几年，我在旧家开读书会。我父亲搬回来时，我差点以为办不成读书会了。后来我特意安排父亲在我开读书会那天去日托机构。有一次，我想起了年轻时参加过的读书会和老师的母亲的那些事，于是在父亲搬回来时，我也在旧家开读书会。

父亲睡觉的时候，我们在客厅读书。父亲睡醒时感觉到客厅有人，有时会走出来看看。发现屋里突然来了很多人，他有时会很惊讶，然后和大家打招呼。父亲进屋再睡一觉醒来时，仍和方才一样惊讶地发现客厅里有很多人，便再次说："你们好！"

来参加读书会的人没人表现出诧异的样子，大家都接受了父亲的行为，这让我非常高兴。像养育孩子时一样：孩子哭闹时，如果独自一人在场，非常容易不冷静，但如果夫妇都在的话，就比较能接纳孩子的哭闹。平常我和父亲两个人待在一起时，我的精神总是绷得紧紧的。当身边人多时，我就会变得从容稳定，不担心会发生什么事。我希望和父亲两个人相处时，我也能冷静地应付局面，不会轻易慌张。忘记吃过饭也好，反复打招呼也好，这样的事根本不会伤害任何人。

认真但不较真

与育儿相同，认真不等同于较真。照护父母，要认真地、努力地去做，但不要较真。照顾父母时，我们不能疏忽，要充分考虑各种事情，比如防止父母受伤等，我们必须认真对待父母的情况，但没必要因为照护辛苦而眉头紧锁、唉声叹气。

让我们眉头紧锁、唉声叹气的原因主要有两个。一是我们希望父母能够明白事情的严重性，但像我父亲那样的父母根本不会明白。如果我们能坦率地承认这一点，就不会和父母产生冲突，虽然这实际很难做到。

二是希望本应共同承担照护责任但因为种种原因不能照护的人能明白自己有多辛苦。照护不易，但没必要为了告知他人而表现辛苦。如果对方可以明白照护的辛苦而代为照护的话，可能算是有效果。但这样做的用意大多得不到理解，或是理解了但对方仍拒绝照护，那时就很难保持内心的平静了。当你希望他人帮忙照顾时，你可以用语言表达，不必用表现辛苦的方式表达。当然，用语言拜托，也不一定能得到帮助。

用这样的方式特意向他人强调照护的辛苦，不是认真，是较真。

改变想法，享受守护过程

这样写一定会遭到很多人的反驳，但我仍然要写下来：我们没有理由不去享受守护父母的过程。不必较真，认真守护，你会乐在其中。

我听过这样的事。有位长者对照护他的子女说："带我出去转转吧！"他的子女每逢周末便会带他到处玩，但是他不记得了，还一直抱怨："你怎么都不带我出去走一走呢？"

樱花开了，带父母去看看，不要老想着"我是带父母去玩的"，而要想"我自己想看樱花，便和父母一起去欣赏樱花"。我们让父母和自己一起去赏花，父母只是顺便享受了而已。

这样想的话，即便父母后来忘记了赏花的事，自己也不会觉得辛苦和不满了。不能这样想的人，好比说"每周都得带妻儿出去玩"的丈夫一样。身为丈夫、父亲，不是想着"我得带妻儿去哪儿玩"，而是想

着“我们一起去哪儿玩”的话，他就可享受其中的乐趣。对待父母也是如此。

暂时离开父母时，不需要理由

在家照护父亲时，我每周要去大学上一次课。在家政人员来之前，父亲需要独自待2小时。早餐后，父亲大多会再睡一觉，我想这样应该不至于有什么危险，但每次走出家门时，心里都惦记着父亲。我去上课那天，父亲偏偏总是吃过早餐不睡觉，或者睡一会儿就醒，醒来后认定自己还没吃早餐，总想着去厨房弄早餐吃。明知可能有这样的情况，因为要上课，我还是出门了，让父亲一个人待着。既然上课的日子我可以这样，那么我不上课的日子，我也一样可以让父亲一个人待着吧。

关键是我需要“我要工作”这样的理由，使留父亲一个人在家这个行为变得正当。我一般利用家政人员在家的时间或者晚上的时间去买东西，如果那些时间段我没能出门买东西，那么有时我会跟父亲说声“我出门买东西去了”，然后出门。我并不是24小时都守候着父亲。在我不在的时候，父亲也遇到过问题，所以如果不是用工作这种特别的理由，我很难离开父亲。

感觉和父母很难相处，见到父母就烦躁、生气，这都是使“不能照护父母”的行为正当化的情绪。一想到要去父母那里就郁闷的情绪，亦是如此。不是因为我们感觉烦躁、生气、郁闷了，才不能去父母那里照护他们，是因为我们先有了使“不想去父母那里照护”的行为正当化的目的，为了达到这样的目的，我们制造出了郁闷的情绪，能这样理解的话，我们就可以更好地理解照护者的行为了。

有条件暂时离开父母的话，应该怎么做好呢？可暂时离开父母时，不必找任何理由，即不用为此感到不安、愤怒，需要离开时就离

开。不用以工作为理由，单纯地离开就行。

落合惠子[5]在《唱给母亲的摇篮曲》中引用过照顾母亲十年的绘本作家的话：

“那天晚上，我在车站前的咖啡屋喝了咖啡。”

“母亲在等着，但是我就是不想回家。”作家这样想着。

“但是，那天晚上我无论如何都想好好喝杯咖啡再回家，慢慢地喝。无论如何、无论如何就是想喝杯咖啡，不想直接回家……不知道是不是这种还不想回家的心情让母亲感应到了，不知道母亲是不是觉得不能让女儿这么辛苦，第二天早上，母亲离世了……”

落合写道：“只能对绘本作家说声‘不要那样责怪自己’。”

没有直接回家、跑去喝了杯咖啡的第二天，母亲去世，这件事应该深深地印在了绘本作家的脑海里。和上述内容关联起来说，暂时离开父母不需要理由，绘本作家也没有必要因为工作后没有直接回家而去喝了杯咖啡的事一直耿耿于怀。

喝咖啡后回家和母亲第二天去世当然没有因果关系。母亲临终前，我一直在医院陪伴，晚上就在医院凑合着睡。后来有一天，我想着再这样持续一周的话，我身体怕是会受不了。我这么一想，没想到母亲就在那时候去世了，因此很长时间内，我一直很自责。但是现在我改变了想法，认为完全没有必要那样想。显然，我那样想和母亲的去世没有任何因果关系。冷静地想想，就会明白这个道理，但在照护的旋涡里，人往往会失去冷静判断的能力，变得较真。

照护和育儿的不同

曾有七年半的时间，我早晚接送孩子上保育园，这样的生活直到孩子上小学才结束，当然，这并不意味着育儿生活的结束，只是孩子

上保育园时需要父母接送，而上小学后可以自己上下学，这让父母的负担减轻不少。

育儿很辛苦，但在育儿过程中，我可以看到孩子一天天在成长。昨天还不会做的事，今天突然就会做了，今天不会做的事，说不定明天就会做了。孩子总让父母有所期待。养育孩子的日子虽然很辛苦，但总会收获孩子的成长。

而照护父母与育儿恰恰相反，我们照顾的父母，今天学会的事明天又不会了，今天本来会做的事，明天可能就突然不会了。如果说成长让人喜悦的话，父母的退步就让人悲伤……这就是育儿和照护父母的不同。育儿工作在孩子自立后就结束了，而照护工作是一直持续着的，看不到出口。

但真是如此吗？其实照护父母是有出口的，只是什么时候可以到达那个出口，我们不知道而已。出口，不言而喻，指的是父母的去世。所以事实不是子女看不见出口，而是不可以看着出口。

泽木耕太郎写了照顾89岁的、因脑溢血病倒的父亲的故事。泽木发现陪伴在父亲病床旁边的自己非常疲惫。自己什么也没做，只是静静地坐在病床边的椅子上，却远比彻夜不眠写稿更疲惫。“深而沉，钝痛般的疲惫。”泽木耕太郎这样描述当时的感受。那是来自等待的疲惫，是不知等什么、知道等待解决不了问题的疲惫。

泽木说他只是等待着清晨的到来，等待着时间流逝，但想必他知道他不只是在等待着时间流逝吧。

“那时我的心思太复杂了。”泽木这样说。

泽木这样想着：父亲就是这样等待着死神降临吗？泽木多想让父亲活下去，但是人总有死的一天。他隐隐约约地感觉，“现在该不是父亲的最后时刻了吧”。

我的照护生活并不是从照护父亲开始的。

母亲得脑梗死后，我还在读研究生。当时妹妹已经结婚了，父亲还在工作，只有时间较为自由的我日复一日去医院，陪伴在母亲病床旁。休息日其他家人可以帮忙照护，但是平日我每天16小时守在母亲身旁。我只是待着，并不是照护。

那是20多年前的事了。母亲住院，而且还住在ICU里，所有的事情都是医生和护士做的。当时住的还不是完全看护的医院，医院方面让我每天待在医院的原因是母亲有闪失的时候，希望家属就在近旁。事实上，病情发展无法预料，母亲与病魔斗争的3个月里有两个月她是毫无意识的。

我没有做实质性的事情，只是一直待在母亲的病床旁，但这都让我筋疲力尽。有一天，我想着这样的状态再持续一周，我大概就会病倒吧。那时候，虽然我自己不想承认，但我就是在等待着母亲离世。只要动一点点这样的念头，我就会有深深的罪恶感。而我刚那么想，我母亲很快就去世了，我在医院的生活就此画上了句号。当然，我前面也提过，我想再这样持续一周，我可能要病倒的事和我母亲的去世没有一点儿因果关系，但那确实说明我被逼到了快垮掉的边缘才有了那样的想法。如果母亲没有去世，我继续过那样的生活，我想我一定会得什么精神病，以此来说服自己和他人我无法继续陪伴在母亲身旁了。

照护母亲的事很快就结束了，但照护的确是看不到头的。如果出口是父母的离世、只能是等待父母离世的话，那照护的确是太痛苦的事了。

其实我并不仅仅是在等待着。之前我写了，我什么也没做，只是在父亲身旁待着。虽说只是静静地待着，但从长远看，我并不是什么都没做。父母总是期待孩子能多待在自己身边，但孩子总是出乎意料地更早独立。同样，父母或许也会出乎意料地更早离世，留下“子欲养而亲不待”的遗憾，我现在是这样想的。

不用扣分法看待父母的行为

孩子身上的时间流逝意味着成长，但父母身上并非如此。父母逐渐失去记忆、失去认知能力，不得不承认他们在不断退步。

看到父母曾经会做的事情变得不会做了，子女不由得用扣分法看待父母的言行。父母也曾用同样的方法看待子女。例如，父母脑海里总有完美孩子的形象，与完美孩子的形象对比，眼前真实的孩子就会扣分。对父母来说，孩子的完美形象是不热衷于打游戏、会学习、不叛逆、总是温顺的。

但是现实中没有完美的孩子，所以父母就会按照完美孩子的标准给真实的孩子扣分。孩子不去学校时，即使在家帮忙做家务，也会得到负面评价。父母会对孩子说：“不需要你做这些，赶快去上学！”

尽管如此，只要孩子还是孩子，特别是孩子还小的时候，他们每学会做一件事，无论是多小的事，都会让父母感到欣喜。

但如果是父母，他们以前什么都会，现在却这也不会、那也不会，子女就会对照父母从前的样子给现在的父母扣分。可能子女嘴上没有说“你怎么连这个也不会了”，但看到父母以前会的事现在不会了，他们会觉得很失望，很不知所措。

怎样做才能用加分法看待父母呢？那就是关注存在本身。这个问题在后面章节会谈及。

能寻求援助是自立的表现

拿照护和育儿对比的话，育儿的目标是使孩子自立，但对于能否把自立定为照护的目标，这里有个难题。

首先就是父亲认为他什么都可以做。很多事其实他并不能做到，他却认为自己无所不能，这让照护者很为难。做不了的事却认为可以做，事情会很严重，有时还伴有危险。想不伤其自尊地让他认识到他不可以做，需要花工夫想办法。

父亲常说自己干什么都没问题，说他可以自己做饭，自己吃药，真让人目瞪口呆。这些事情是他在家人的帮助下完成的，他却觉得自己什么都会。不过他这样想总比觉得自己什么都不会、什么都不愿意做要好。

其次，照护者认为所有事情都应该让患者自己做的想法也不好。有时他们自己可以做到的事情，照护者帮他们一把也是可以的。看到站立困难的人，扶他一把不会损害他们的自立心。被扶一把的父母，也不会因而产生依赖，变得不想独自站立。我非常同意田边圣子[6]在《我的照护笔记1》[7]中说的："花很长时间才能扣上扣子的人，如果能自立，也太奇怪了。照护中重要的是像不由自主地伸出手去帮助他们走路这样的精神。"

我还在医院上班时，有一次结束医院工作后，准备赶往大学上课，匆匆间踩空了台阶，扭伤了脚。幸运的是没有骨折，但我感受到了超乎想象的剧痛。医生诊治时说完全恢复需要2周时间。

于是我休假2周。刚开始，最困难的是上卫生间。去卫生间需要下楼梯，我不知道怎么用拐杖。因为剧痛，我下台阶时只能抓住儿子的肩膀借力。儿子愉快地支撑着我，那时他还在上中学。父与子立场转换的时刻，我既觉得欣慰，又因不习惯而有些难为情。

父亲刚搬回来时也发生过这样的事。

父亲颤巍巍地走下那个台阶去卫生间，那是我曾借助我儿子的支撑走下的台阶。因为下台阶得慢慢来，父亲几次因来不及赶到卫生间而弄脏了内裤。于是我拿了个尿壶给父亲，那是我脚受伤时使用过

的，我想着父亲来不及时可以先用一用，但父亲断然拒绝了。我现在才明白，那时我没有考虑到父亲的心情。

父亲出院后，为了防止他摔倒骨折，我没有再让父亲使用那个卫生间，而是让父亲使用移动马桶。在父亲住院期间，我在卫生间加装了扶手。父亲一开始仍不能接受，有尿意时，他还是想着去卫生间。但因为他不知道卫生间在哪儿，所以场面很是混乱。父亲开始使用移动马桶时也很是不安，总要向我确认："真的可以在这里方便吗？"

自己能做到的事情，去拜托别人，那是依赖和撒娇。如果是自己做不了的事情，寻求他人援助，可以说是自立，这不同于一般的自立的定义。反之，明明做不了的事情却要自己做，也不能说是自立。

第三章要点

构建一种不争论谁对谁错的关系。

暂时离开父母无须理由，需要离开就离开。

注意父母求助的信号。

---

[1].在日本，儿童的学前保育机构分幼稚园和保育园两种，幼稚园属教育机构，归文部省管辖，保育园属福利机构，归厚生省管辖。——编者注

[2].北杜夫（1927—2011），原名斋藤宗吉，日本小说家、精神科医生，日本诗人斋藤茂吉次子。

[3].斋藤茂吉（1882—1953），日本著名短歌诗人、精神科医生。歌集有《赤光》《璞玉》《白桃》等，曾获日本文化勋章。

[4].泽木耕太郎（1947—），日本非虚构文学作家、小说家，曾获大宅壮一非虚构文学奖、新田次郎文学奖、讲谈社散文奖、JTB纪行文学

奖、菊池宽奖。作品有《一瞬之夏》《波斯之风》《深夜特急》《旅行的力量》《海角之岬》等。

[5].落合惠子（1945—），日本作家。

[6].田边圣子（1928—2019），日本小说家、随笔家、文艺评论家，曾获日本芥川文学奖、日本文化勋章。

[7].《我的照护笔记1》是田边圣子、落合惠子和田原总一郎等日本名人讲述照护丈夫、母亲和妻子的体验录。

第四章 年老父母教给我的人生意义

肯定老去的意义

认为年轻才能证明自己的价值的父母，会竭力逃避衰老。但那是不可能的事。无须孩子说，父母也会对照理想的自己给自己扣分。

“‘你都没变’，这样的话不过是敷衍。为什么一定要讨厌外表的岁月痕迹呢？”

堀江敏幸通过小说人物的口吻说了这样的话。年岁增加，外表却看不出变化，永远看起来年轻，这一定是很多人渴望的。外表的年轻也只是看起来年轻而已，永远保持实际的年轻是不可能的。

人生不可能倒转，身体也是如此，不可逆转，而且谁也逃脱不了衰老的命运。年岁增长，并不只是意味着不再年轻，应该也有着肯定的意义。

假若父母不能从年岁增长中找到肯定的意义，那么身旁的人应该给予这样的援助，肯定年老的意义，并让他们知道。

为没有变化而高兴

常言道，别人家的孩子长得快。孩子年幼时完全离不开人，父母每一天都很辛苦，他们不会觉得一年的时间过得快。旁人没有看到这一天天的辛苦，许久不见往往会惊叹孩子长得快，但父母看孩子就没

有这样的感觉。但父母还是可以看见孩子的成长的，有时他们突然惊喜地发现，不知不觉孩子已经学会了之前还不会的事。

父母的衰老不一定就和孩子的成长相反。偶尔见到父亲的人，不像总在近旁的我那样能注意到父亲的变化。很少见面的人，根本发现不了父亲的变化。

父母养育孩子时，会关注孩子学会的事，而不是关注他还不会的事。子女照护父母像父母养育孩子一样，父母也有些事是从不会到会的，但实际要发现父母新学会的事很不容易。

要说父母可以和昨天做得一样的事，那可就太多了，但也有父母突然就不会做了的事。从会做到不会做的过程是缓慢的，从短时间来看，很多事，昨天做的情况和今天相比是没有变化的。和父母相处，子女应该为这种没有变化而高兴。

去感受在一起的此时此刻

过去，我们总为孩子的成长而惊喜，而现在总为父母的衰老而失望。珍惜和孩子在一起的时间，就会慢慢感受孩子的成长；珍惜和父母在一起的时间，就会感觉病情在缓解。

和父亲一起笑的时候，我真正感觉到自己和父亲一起活在当下。一起笑、分享好笑的事情的时候，我确确实实感受到父亲和我的意识指向了同一方向。和父亲在一起时，他的意识常常在别处，比如几个人在吃饭时，父亲的意识总是和我们不在一起。有时，大家都在屋里，天很热，开着窗，他却自顾自地关上窗去睡觉了。我真想和父亲待在同一个空间，看着同一个方向。父亲和我同时笑了的时候，就是这样的时刻。

如果没有忘记过去，就无法专注于当下。认知症患者的生活方式简直可以说是我们的模范。

总想着“你那时是这么说的”、一直记着过去的人是不幸的。若是一直记得美好的回忆还好，但如果记着的是和谁有摩擦的回忆，只要想起就会影响和对方的关系。

也许是因为我们不想和眼前的人改善关系，才从过去无数的回忆中选取了和这个人闹僵的瞬间。

父母不记得过去的事，意味着他们没有必要回忆起过去，过去发生过什么事，早已不是问题；意味着他们现在想和身边的人建立良好的关系，所以没有必要记着过去。

父亲说过“忘记过去也是没办法的”，还说“干脆把过去忘得一干二净，从头开始吧”这样的话。我们和某人闹僵后，如果还想和那个人恢复关系，就要忘记过去的一切不愉快。所以说，忘记过去并不像想的那样糟糕。

听父亲说那样的话，我想父亲是这么想的：“忘记过去是没办法的，我想珍惜现在和以后的时光。”这不是放弃，而是面向未来、好好活着的决心。身边的人应该接纳父亲这样的决心，给予援助。

聆听父母再三重复的言语

有时父亲对记忆的提取在旁人看来很奇怪，但如果没有什么坏处，我们没有必要修正或让其回想。

我听说过这样的事：为了让母亲理解父亲已经去世的事，有人拿照片给他的母亲看。

我父亲不记得我母亲这件事让人难过。父亲刚搬回来时，我跟他说他曾和母亲、我、妹妹在这里生活过，母亲去世后我结了婚，我们夫妇俩和父亲一起住在这里……父亲一点都不记得。让我觉得悲伤的是，父亲对母亲的遗忘，仿佛一并抹杀了我和父母一起生活的那段人

生。两个人之间发生的事，即使不是很久以前的事，如果对方不知道、不记得，就没法证明这件事到底有没有发生过。

父亲忘记了过去，我感觉到我过去的人生也一同消失了，因而感到痛苦，但这是我的事，和父亲没有关系。父亲忘记了母亲、忘记了我认为很重要的事情，这表明，如果父亲认为他现在没有必要想起某些事，他就不会想起。

之前我引用过鹤见俊辅说的“年老昏聩是过滤器”这句话，这句话前面的内容是：

走过了年老昏聩，

相信赖留在心里的事，

年老昏聩是过滤器。

因为种种原因，有的事忘记了，有的事留在了心里。身边的人必须相信这种遗忘和保留。

假如有时对话中谈起的过去的事让父母痛苦的话，不要担心，那也是父母要面对的感情。如果父母要想起曾经忘记了的事，子女没必要阻止。

但特意用照片强行让父母回忆只会让他们感到混乱。当然，假设通过这样的方式让父亲回忆起他不想回忆的事，那他很快也会忘记，所以不必担心。

就是这样，父母有时会突然想起好像已经忘掉的事。父亲好几次都是这样。我以为一旦忘掉的事应该再也不会被想起，没想到他竟像从来都没有忘记过似的说起某些事，着实出人意料。

父母重复提起的事对他们来说很重要，子女应该好好听他们说。总是听相同的、反复的事，听的人也很不容易，其实听也有技巧。我一个精神科医生朋友说他奶奶和他说话时常会问：“我之前是不是说过了？”他总是回答：“您之前说过了，但奶奶说的事，无论听多少遍都觉得有趣。”

试着这样提醒长者，去倾听，他们就不会每次说完全一样的话。即使是说同一件事，话的重点也会有所不同：有的地方省略，有的地方增加，情节会有所变化。如果父母每次都讲同样的话，子女听的时候可以把注意力放在他们是不是一字一句完全不变地讲述，这样听起来，同样的事也变得有趣了。如果听的人一听父母说话就想“唉，又说同样的话了”，那么很难享受父母反复说的话的乐趣。

父亲会反复提起从前的家，就是他结婚前住的地方。他很详细地说起那个家的样子和周边的环境。父亲是我祖父家的养子，在他成为养子之前，祖父母先是收养了父亲的妹妹为养女，后来，祖父母家本来要继承家业的亲生儿子病死了，父亲才成为我祖父母的养子。

“母亲是个很苛刻的人，与我合不来。我成了养子，因为我是男的。我白天外出去工作，不在家里，所以后来我们相处得还不错。”

但父亲的话里竟然没有出现我的母亲。

父亲叙述的事基本都是美好的回忆，他似乎希望能重返过去的快乐时光。父亲肯定那段时光，说明那段时光对父亲来说不是痛苦的回忆。

注意到父亲变化的我，不会责怪父亲说起从前的家时完全不记得母亲、完全不记得他入住保健机构前我照顾他的事，因为过着现在这样平静的日子已令人欣喜。

不是唤醒他的回忆，而是现在重新开始

看着父亲慢慢变得糊涂，我常常想，如果妻子得了认知症，不认得我是谁了该怎么办。我想，如果妻子忘记了我，那到时重新开始恋爱就好了。让她看过去的照片、告诉她“你是我的妻子啊”，也不会让爱回来。我们无法回到过去去爱，只能在当下相爱。当然，未来的事，谁也无法预料。无论我们是否会患上认知症，我希望每天都更新

关系。关系不是昨天的延续，而是每天新的开始，要有这样的心理准备。

不是唤醒她已经忘记的回忆，而是在当下重新来过，一天天更新爱的感觉，这与是否身患疾病无关。

听说有一次父亲看到以前的照片后想起了母亲。当时我不在现场，不知道那时他想起的是什么。是母亲的脸？是和母亲生活的日日夜夜？还是对母亲的情意？这已经无从确认了。东京的姑父曾经来看望父亲，他的妻子是父亲的妹妹，比我母亲更早去世。父亲却坚持说这个姑姑来过。我告诉他“姑姑很早以前就去世了”，他内心似乎有点波动，但随即转移到别的话题上了。

认知症很像拔牙。拔牙前牙齿再怎么摇摇欲坠，总还挺得住，但一旦拔掉，就回不到从前了。我们可以把拔掉的牙比作过去，令人吃惊的是，难道拔牙后（现在）不需要那颗牙齿（过去）吗？父亲的思绪总是自由自在地在时空中穿梭。父亲问起“那个是静子（父亲的妹妹）吗”这样的问题时，就像个小孩子。对父亲来说，我究竟是谁？有时我思考时会钻牛角尖：难道答案是“无所谓我是谁”吗？

用对方的逻辑重新看世界

有时我和父亲对话，觉得他的话相当有条理，听的人听不出有什么问题。这是很常见的事，比如父亲一直认为我没结婚，听了他的话，家政人员信以为真，还跟我确认过是不是真的。父亲说的话，有时就像梦话。梦中的体验也许符合逻辑，但无论看起来多合乎逻辑，梦终究是梦，不是现实，睁开眼睛后梦就醒了，或者不睁开眼睛，一旦开始思考是不是在做梦的那一刻，梦里的逻辑就会出现破绽。某些地方看似合理，但实则像建在沙土上的阁楼，睁开眼睛，阁楼就垮了、消失了。父亲就像一直没有睁开眼睛的梦中人似的。知道我的情

况的人会说："不是吧，您儿子已经结婚了吧。"但父亲会很肯定地回答："不是啊，都还没请我出席婚礼呢。"他这样一说，连问的人也开始怀疑父亲说的是不是真的了。

一般认为，即使认知症患者说话时内容、逻辑奇怪也不应该否定，而我认为，要用他们的逻辑重新看待这个世界。

我们没有必要去否定他们没有现实基础的个人逻辑，在出现危害到自己或他人的情况时再否定即可。遇到那种情况一定要坚决制止，跟他们说："这样会伤害到你、伤害到别人！"

父亲经常忘记自己有没有吃过饭，我从一开始略带不耐烦的回答"你不是刚刚吃过吗"到柔和的回答"刚刚吃过晚饭啦"，其实也花了一段时间。

有一次，父亲吃过早餐去睡觉，十点左右醒来后一脸不舒服的样子。随即便生病住院了，过了两个月才出院回到家里。

回到家后他说："今天要回家哦。"我听了很是吃惊，让他先坐在沙发上，问他怎么回事。原来父亲认为这里是临时住所，他想着今天一定要回到他的家。

"原来是这样啊。不过今天不回那里了。这里就是家了。"我说。

"你说这里就是我的家？"他又问。

"是的。去年，我们从以前住的家搬到这里来了。这是我结婚后一直住的地方。"

"那就不用走啦？我还一直想着一定要回家。你知道，我种了盆栽。上面修剪了。修剪时我就想，等春天到了，它还会再长，不过我很快就会回家了，我要想怎么修剪才好。"

"你看，这里可以看到很多电车经过，你记得你过去经常坐在这里看窗外吗？"

"记得，记得很清楚啊。那里有株花，叫什么来着？是茶花？小鸟经常飞来的。我还常想着，小鸟真是很懂啊。对了，我还记得……"

讲着讲着，父亲的话渐渐脱离了现实。

“那是12月30日了。那里有一栋两层的白色房子。我很诧异，怎么都要过年了，还在盖房子，而且突然就盖了栋白色的房子，真让人吃惊。”

12月30日父亲已经住院，父亲说的白色房子很久以前就有了。

如果冷静地对话，当下就会理解父亲的思绪已经纷乱。对此太过较真，一一指正，是没有意义的。

父亲如此自由地穿梭在不同的时空中。只要现在安乐地、安全地生活着，无论父亲的思绪处在什么年代，都没有关系。父亲不记得很多事，作为家人，我会吃惊、困惑、失望、灰心、悲伤，即使如此，也只能由我去面对，不可能让父亲来解决。我不能因为不想困惑或伤心，就让父亲从那个只有他才懂的世界里走出来，回到现实世界中。

只能让照护者走入认知症患者的世界，不能让认知症患者回到现实世界来；只能让照护者努力理解父亲的逻辑，不能让父亲努力理解现实世界的逻辑。我们不能跟他说“你错了”，不能批判只适用于他的逻辑，也不可能改善（“什么是‘善’是很复杂的问题”）他的逻辑。

个人的时间轴和共同的时间轴

作家边见庸[1]几年前因脑溢血在医院住了很长时间。他在书里写道，患病期间，他每天被问“你叫什么名字”“1加1等于几”“今天是哪一年几月几日”这样的问题，他觉得自己好像被当成了傻瓜，但其实有时他还真回答不了这样简单的问题。正确回答问题被视为回归现实世界的资格，边见庸却回答不了。

我那时大概是想生活在我自己的时间轴里，不想回归现实世界了吧。

医疗人员总是努力想把患者拉回共同的世界里，但其实患者不知道今天是几月几日也不会妨碍什么，不会做计算题也没什么关系。

边见庸写到，有个患“认知症”（他在认知症上用了引号，可见他多么反感这个称谓）的老太太，不知是怎么回事，有一次在医生的问询过程中睡着了。事实上，她没有睡着，只是假装睡着了，因为只有这样才能逃避医生的提问。等提问结束了，她睁开了开眼睛，还朝边见庸眨了眨眼。

那个表情好像在说：“你看，都问些什么愚蠢的问题啊。”

患者生活在自己的时间轴里，如果能被所处的环境全盘接纳是很好的。如果人是一个人活着的话，这样做完全不在话下，但人若是只活在自己的时间轴里是很难和他人相处的，因此才有了共同的时间轴。

无论患者想还是不想，他总要回归有共同时间轴的世界里，一定要理解这一点。

我做过心脏分流手术。做手术时，麻醉一结束我就从无时间轴的世界被强行拉回有共同时间轴的世界。等意识恢复，我才知道我在毫无意识的状态下度过了很长时间。人在睡觉时并不会失去意识，发呆时也可以感觉到时间的流逝，而全身麻醉像是突然降下了帷幕，一瞬间，我和时间一起消失了。打了肌肉松弛剂，纹丝不动、处于无意识状态的我，在我个人的世界里，无限接近死亡边缘。那段时间，我毫无意识，什么都不记得，常常感到死很可怕，但回到现实世界的瞬间，我的感觉像是做着好梦时被不解风情的闹钟吵醒了。

患者从现实世界走到只有个人时间轴的世界的过程，是不可逆的。父亲不记得我曾经因心肌梗死病倒、做过心脏手术。但有一次，像是笼罩在他身上的雾霭突然消散了似的，他知道我一直都在他身边，还问我会不会困扰。我常设想若是从雾霭世界回到现实，父亲究

竟会说些什么呢？说不定我会像本书最开始写到的那个照顾母亲的男士一样，我的心情和他被母亲问到怎么不去上班时的心情是一样的。

现在进行时的世界

刚开始时，我发现父亲到了傍晚时就已经忘记早上出门散步的事了，刚刚说的话、刚刚做的事马上就忘得一干二净了，当时我颇感意外。这样的事情我不久就习惯了，大概不只是我，大多照护父母的人都有过同样的困惑——无论做什么，父母很快就会忘掉，最终都以徒劳收尾。

对父亲而言，只有现在进行时，这样想的话，我就能更好地理解父亲了。不过也不是一直都是现在进行时。我也试着用过去式和父亲说话，期待他能完整地回答我。虽然我在问之前就大概知道他会回答什么了。

父亲看起来是把现在和过去的几个时间自由地重叠在一起生活着。父亲的时态里没有过去式，只有现在进行时。

有一次，父亲和护士说起了抽烟和喝酒的话题。父亲说："我现在不太会喝酒了，只有朋友应酬时会喝一点点。"显然，父亲现在没有朋友应酬了。他好像不是活在现在，是站在过去的时间轴上过着现在的生活。

我们可以把实际所处的现在、所能想起的过去中发生的事用时间来排序，但父亲却很难做到。

父亲有一回和护士聊到这样的话题。

"这样静静地待着，呼吸很轻松。我有心力衰竭症，这个已经无法治了，没有什么办法。我一动，比如去一楼上卫生间，有时会感觉喘不上气来。"

父亲说这话时已经不再使用楼梯了。我知道父亲说的不是现在，而是过去需要上下楼梯时的事。父亲说现在也要下楼去卫生间，是因为他混淆了现在和过去。

护士询问排便的事，父亲回答说“最近没有”。事实是洗完肠，父亲就可以控制排便了，正因如此，我们才请护士到家里来。不过这也不算是他无法区分过去和现在的一个例子。因为他过去的记忆已经消失了。

成为父母的朋友

我曾经就因为没来得及做饭让父亲等了十分钟，令他十分恼火，他说：“明白了！算了！你什么也别做了！别管我了！”当然，我不可能放着父亲不管，我立刻准备午饭去了。父亲的表现不能说是外围症状，我从前和父亲住在一起时就发生过这样的事情。

等我端出午饭来，父亲已经忘记刚才生气的事了，笑眯眯地说：“我开吃啦。”以前不是这样的，如果发生争执，我们的矛盾绝不会这么快化解。父亲很快就忘了他生气的事，但我却做不到。这时候发生的情绪波动，总是难以平复，有时甚至想父亲再这样的话，就不管他了。但稍微想一下就知道自己不可能这样做。

我似乎没有和父亲生活在一个共同的时间轴里。如果我不在8点、12点、5点时准备好饭菜，父亲就会发火，就是因为我们不在同一个时间轴里。虽然大体规定了做各种事的时间，但是总有些时候会错过时间点，但也没有晚很久，如果和对方处在同一个时间轴，应该会允许吃饭时间有所偏差。我希望父亲等我十分钟，或许是因为我用自己的时间轴考虑父亲的生活了。

如果家人频繁地纠正父母的错误，父母就可能在这个家中待不下去。父母说的未必是事实，却是他们希望的“真相”。只要是没有危险

的事，即使不是事实，子女也试着接纳，不要认为父母荒唐滑稽而排斥他们的想法。

接纳不意味着要认可父母说的话，如果大家都去否定父母说的话，不断指责父母的错误，那么父母就没有任何“伙伴”了。

能否辨识他者

父亲一直待在自己的世界出不来时、我不是父亲的“他者”时、父亲认识不到他的“他者”时，照护就很辛苦。这里用“他者”一词，并不是在讲很难的事。当我们感觉好像被盯着的时候，抬头或者回头一看发现盯着我们的原来是人形模特时，就觉得安心了。因为人形模特不是人，他没有感觉，不会思考。

但如果感觉到被注视，抬头看时，发现真有人一直盯着自己，我们就会觉得不好意思。对着镜子时，镜子不会对照到的人或物有任何感觉。但如果有人一直盯着自己看，因为对方跟自己一样有感觉、会思考，所以才让人觉得不好意思。

和父亲在一起时，我当然会认为父亲是人，但父亲看我不像我看他那样。我问父亲问题，他会回答。比如我去保健机构见他，问他：“你好吗？有哪里痛吗？晚上睡得好吗？”父亲会回答：“哪里也不痛。饭很好吃。晚上睡得很好。”但父亲绝不会问我的情况。父亲大概根本就对我不感兴趣。这就是我没有成为父亲的“他者”的意思。

我认为，认知症患者能认识到上面说的“他者”，是好转的表现。这比恢复记忆障碍更为难得。偶尔父亲会意识到我是“他者”。

我前面提到日间照护服务，日间照护服务是否有效果，与接受服务的人和工作人员的交流有关。我看到保健机构的工作人员会和父亲说话，但是父亲却不会询问工作人员，就像很多时候他对我那样。住

在那里的人彼此之间几乎不进行对话。我也经常看到有人会对其他人开口说话，但是对方经常不回答。

有个傍晚，父亲从日间照护中心回来，非常疲惫。吃过饭后，他发了一会儿呆，突然问我："在下雨吗？"我回答说："现在不下了。"父亲接着说："那你赶紧趁不下雨的时候回家去。小心啊。我也要睡觉了。"

我没料到父亲会这么说。父亲平常看起来好像不明白自己在哪儿、为什么在这里，但那些话说明他当时显然知道我住在哪里。

前面说过，父亲忘了我已经结婚了。从母亲去世后到我结婚前，我和父亲一起生活。我和父亲都没做过饭，刚开始过得非常糟糕。当我们吃腻了外面的饭菜时，父亲说"得有人做饭才行啊"，其实是让我做饭。于是，从未下过厨房的我买了料理书，学起做饭来。

父亲没有想过自己去做饭，总是我在做。我那时没有固定工作，父亲总是督促我赶紧找个固定工作。但当时几乎没有研究工作的职位，我也很无奈。父亲无法理解，他是一毕业就找到工作的人，无法理解年过三十的我为什么没有固定工作，这超过了父亲的理解范畴。

总之，无论父亲接受不接受，我自由时间较多是事实，后来父亲也习以为常了。我曾想，父亲的意识是不是停留在那个时候。我这样想是符合逻辑的，我每天去父亲那里，父亲什么也没说，看起来我好像还和父亲生活在一起。但显然事实不是如此，不久后，父亲就经常说他晚上一个人住感觉很不安心，问我"能不能一起住"。当我和他说"不可以"时，他还非常不解地问我"为什么不可以"。

想起过去的事或者不再忘记刚刚发生的事，我认为这是父亲好转的表现。父亲让我早点回家，证明他知道现在所处的场所。虽然这种情况没有持续很久，但也是好转的征兆。

父亲催我早点回家的时候，就是父亲理解了我所处的环境。我成了父亲的"他者"，我是作为父亲的"他者"而存在着的。认知症如果有

好转的话，就体现在患者可以意识到“他者”了。

不做试探性的询问

关于忘记吃饭这件事，如果患者明显是经常忘记刚刚吃过饭的事，照护者就没有必要特意问询他是否记得刚刚吃过饭。试探性的询问，会破坏子女和患病父母的关系。

有一次，我让妻子先替我去照顾父亲，我晚点才到父亲的住所，当时他已经吃过晚饭了。那次我问他“吃过饭了吗”，其实我没有必要问他，因为我知道他已经吃过晚饭了。结果父亲说：“如果我不记得吃没吃饭，你会再给我做次饭吗？”说完大笑起来。和他在一起，有很多这样那样的辛苦的事，但也有这种突如其来的幸福时刻。看到父亲笑了，我觉得很放心，但也有种“输”给父亲的感觉。

不期待父母的感谢

认为对方处于比自己低的地位时，这种感觉会相应地在措辞上表现出来。不管对方是父母还是孩子，一旦他们有什么事情没做好，自己对其大声呵斥，都是因为把他们看作了地位低的一方。

夸奖孩子也是把孩子看成地位比自己低的人，认为孩子做不了但没想到他们做到了的时候，父母会说“你真了不起”这样的话。这样对孩子是不尊重的，然而我们不一定能意识到这一点。父母经常会说些“真了不起啊”“做得真棒”这样评价孩子的话。不仅父母对待孩子是这样，大人之间也常有这种情况。

有必要反思自己是否也是这样对待父母的。可能我自己对父母不会那样说话，但听到有人夸父母“很棒”时，作为家人会感觉不舒服，也是同样的道理。

无论是孩子还是患有认知症的父母，他们与我们的地位是平等的，所以我们本来就不应该叱责或者夸奖他们。

上述内容同样适用于自己，即不应该期待被夸奖。在我的理解中，道谢是关注对方所做的贡献，和能力强的人对能力较弱的人采用上对下的评价性夸奖是不同的。但是道谢也不可期待，否则会像期待被夸奖的孩子一样。或许有人会觉得遗憾，但照护者不能期待父母的感谢。

父亲本来是不会对我说“谢谢”的人，但后来变了，我为他准备好饭菜时，他一定会对我说“谢谢”。他对我说谢谢，我听了当然很高兴，但是如果父母没有道谢，子女也不应该对此感到不满。对父母有所贡献本身就是值得高兴的事，没得到父母的感谢就感觉不满的人，照护父母时会很辛苦。

以存在的标准去接纳父母，给自己勇气

我有一个保育园时认识的同学，他母亲住在我家附近。我经常在街上碰到那位同学的母亲。有一次我问她：“您多大年龄了？”她回答我说：“80岁或者90岁吧。”还说：“你也长大啦！”我一听觉得有点困惑，她该不会记得小时候的我吧。后来我有一阵子没见到她，我有些担心。有一天早上，经过她家门口时，她喊住了我，她和我说她在做一项工作，负责看管上班族和学生的自行车。她从早上开始值班。有工作后，她显得很精神。

孩子平时过于活泼总是让父母头疼，一旦发烧生病、病恹恹的时候，父母都想着：“快点好起来，不管怎么样，好起来就好。”这种想法，不仅在孩子生病的时候有，平常也要有。但一般等孩子病好了后，父母就会忘记孩子生病时自己的心情了。如果以存在（生存）为标准去接纳孩子，那么父母平日就能更为从容地对待孩子。

对待像孩子一样老去的父母也是如此。如果以存在为标准去接纳父母，那父母昨天会做的事今天突然不会了的时候，也不会有任何问题。父亲晚上一个人住，每天早晨去父亲的住所后没有看到他时我会非常紧张。我去的时候，通常他已经起床，我偶尔看不到他的身影，进他的房间看到他还在睡觉就非常担心。那个时候，我总要确认一下父亲还有没有呼吸。我屏息观察他胸部的起伏，发现他睡得很香，悬着的心才落下来。“父亲活着真好！”和父母相处时如果将这种想法当作初衷，那么不管后来发生什么，都可以看作加分的事。

看起来没做什么的父母其实是作为一个家的统一象征而存在的，意义非凡。有些人在父母去世后才意识到家人之间的关系总有些别扭的地方。

总是用生产性衡量人的价值，把生产性当作唯一价值的人到了年老体衰做不了什么事时，会觉得悲哀而决定逃避现实。如果家人可以看到年老的父母过去的贡献，并因此变得有勇气的话，可能延缓认知症的发展。不过，等到错过与父母相处的时光，再后悔过去怎么没有这种勇气，是没有意义的。

我现在特别想对那些一直抱着“没有生产性就没有价值”的信念活着的人说，活着本身就是在做贡献。

父母活着本就是对家人在做贡献

父亲在很长时间内都一个人生活，有一段时间，独自生活的父亲打电话来时声音有些微弱，他也经常说他身体不适，每次挂掉电话后我总觉得担心。

四年前我因心肌梗死住院，那时父亲还很健康，他前来看望我。那时的父亲似乎很有贡献感。儿子生病让他感觉到了自己的价值，这样说可能有些不好，但事实是，比起完全不用操心孩子的父母，那种

总要为子女操心，有时还要对孩子的生活方式感到不满或愤怒、担心的父母显得更健康。

和年老的父母相处时，子女没必要特别关注什么。即使想关注有时也是做不到的。如果一个人认为只有会做事情才有价值，他就只会关注这一点，那么当他看到父母昨天会做的事今天不会做了时，可能就不会承认父母的价值了。但前面也说过，父母不需要做什么，他们活着本就是对家人在做贡献了。

而且这一点一定要用语言表达出来。不要想着是一家人，所以不用说也能明白，而要想即使是一家人，或者说正因为是一家人，才更要用语言表达出来。最好是对一些细微的事情，也能道声“谢谢”。比如看到父母把饭全部吃完了觉得很高兴，可以说出来。子女可以常说“因为父亲、母亲在，所以能够很安心”这样的话。

父亲年轻时就不曾对我说过“谢谢”这样的话，直到搬回旧家，我为他准备饭菜，他才会对我说“谢谢”。以前我和父亲两人一起生活时，父亲从没跟我说过这样的话。虽然没有说过“谢谢”，但他说过“因为有你在，所以我才能放心地睡觉”，我听了很高兴。自己听了会高兴的话，可以对父母说。说这样的话，是为了让父母感受到他们的贡献感。不要只因为特别的事才道谢，如果只对特别的事情说“谢谢”，那会让父母感觉自己没有用处而勇气受挫。

父亲除了吃饭时间，几乎都在睡觉，我经常对着电脑写稿或者读书。我有一次和朋友说起这件事，朋友说：“你父亲盯着你工作，真好啊！”我听了觉得很惊喜。的确如此，我如果在自己的房间工作，累了就想做点别的事，所以很难专注于工作。在父亲这里，托父亲的福，我每天能看很多书，写很多稿。

如果能明白不用做特别的事情也是对家人有所贡献，那么父母就能明白自己无须做些让家人焦急、生气的事。如果父母做了些让家人

为难的事，家人也应该关注父母的贡献，而不是问题行为，尤其不要关注那些特别的事，关注存在本身就好了。

现在父亲还能认得我是谁，若是有一天父亲不认得我是谁了，我也不会改变对待父亲的方式。把这个人当成第一次见面的人就好。我知道这不是容易的事。想着“我刚刚认识这个人”开始与父亲的新的一天。这样想的时候，过去发生了什么就无所谓了。

事实上，岂止是过去发生什么无所谓，即使有一瞬间想起过去几十年发生的事，我们也无法确认那样的事是否真的存在过，或许不曾存在。过去有美好的回忆，也有糟糕的回忆。那些不愉快的回忆，单单想起就可能破坏和父母的关系。

无论过去和父母关系怎样，现在必须照顾父母时，以“今天刚刚认识这个人”的心情面对父母，可以避免照护中的一些痛苦。

尽可能在早期和父母改善关系，到实际要照护父母的时候，子女的心理负担可以减轻。当然，如果没有准备好就开始照顾父母，按照上述做法行动也不算太迟。

有贡献感是什么意思

谁都知道照护是很辛苦的事。照护父母可以拥有贡献感，可以让照护者变得幸福。要理解拥有贡献感的意思，很不容易。总是期待得到感谢的人，做起照护工作来是很艰辛的。父母不一定总会说“谢谢”。不是父母故意不说，也许他们需要被照顾之前就不怎么说“谢谢”。子女也可能对向父母道谢有抵触感。如果是这样，期待父母道谢就不公平了。

不是所有人做照护工作都会觉得辛苦。这不是说照护是轻松的，照护工作轻松与否取决于自己对照护的定义。父亲现在会对我说谢谢了。听到他说谢谢我的确很高兴，但如果子女期待父母说谢谢，而且

由此感觉到自己有贡献感的话，那遇到父母不说谢谢或者父母本来就不会说谢谢的情况，照护父母就变得很痛苦。

刚刚准备好饭菜让父母吃了，他们却说没有吃，这会让人灰心，变得什么都不想做。无论你做了些什么，父母都不会记得；无论你做了什么，父母都觉得理所当然，如果是这样的话，即使能忍受照护的辛苦，你也会觉得自己没有价值感。

不期待父母说谢谢，接受这个事实。我在家时，经常是在外出工作或者上学的家人回来前做饭。有一次，女儿比平时回来得早，她说："今天煮咖喱饭吧。我来帮忙。"女儿说要帮忙让我快活了许多，我兴奋地去准备了。但后来，说要帮忙的女儿却迟迟没来厨房，等我切完食材，她终于来了，帮我做了后面的工作。

如果女儿像她开始说的那样来帮忙，我会更轻松；如果女儿最后没有帮什么忙，我像平常一样做晚饭，我也一样感觉到自己有贡献感。女儿来帮忙了，但假设她改变主意最后没帮忙的话，也不会对我的贡献感产生任何影响。

和父母的关系也是这样，重要的是拥有对父母做贡献的机会，这本身就会带来贡献感，同时，我们也不用期待得到父母的感谢。

子女无法让父母幸福

看到父母不能一个人生活时，子女会觉得很悲伤。但我对照护的基本看法是：子女无法让父母幸福。

在人生的任何阶段，人都不能靠别人得到幸福。养育孩子时，父母想着让孩子幸福。祈愿孩子幸福本没有错，但父母其实无法让孩子幸福，孩子只能靠自己的力量生活下去。当然，在孩子小的时候，父母需要在孩子做任何事的时候给予帮助。孩子总是自立得比父母预想的早。如果亲子关系良好，孩子就会越早自立。也有父母成为孩子的

反面教材，孩子被迫过早自立的情况，是因为这些孩子觉得这样的父母不可靠。如果父母的不靠谱让孩子早自立，这样的育儿也算是“成功”。虽然有人说父母不在，孩子照样也能长大，但我说，即使父母在，孩子照样也能长大。父母不能让子女幸福，只能是帮助子女幸福——在子女需要帮助的时候给予帮助。实际上，父母能为孩子做的事情很有限。

同样，子女照顾无力的父母时，也要明白自己是无法让父母幸福的。当然，这不是说子女不能为父母做点什么，而是说子女要清楚地认识到，什么是自己能为父母做的，什么是自己无法为父母做的。

我看着父亲除了吃，大多时间在睡觉，我想，他这样好像没有什么乐趣，我很希望他能做各种各样的事，有意义地度过每一天。但这也只是子女自己的愿望，我们不能把这样的愿望强加给父母。就像父母对孩子说“别老看电视，要好好读书”一样，也是在把自己的愿望强加给孩子。

第四章要点

为没有变化而高兴，父母活着就是意义。

成为父母的朋友。

人无法靠别人的力量得到幸福。

---

[1].边见庸（1944—），日本小说家、记者、诗人。

第五章 处于患病状态不等于“低水平”

与医生、护士和照护者的相处

父亲开始无法独立生活时，我说服他搬回旧家住。那时，我也不知道接下来会怎么样。

日本有照护制度，我到市政福祉课去咨询，了解到需要做照护等级评估。那时我很想了解怎么做这个评估，但是福祉课的工作人员只给了我一张表格，说需要主治医生填写。

父亲有慢性病，所以需要找家医院，请医生写诊断书。父亲告诉过我，他有心绞痛和肺气肿。但这些病都是听他说过而已，我并没有和他去医院就诊过，具体情况还不清楚。据父亲说，有一次看病，医生跟他说肺气肿治不了，他气得和医生吵了一架，之后再也没去那家他经常去看病的医院。

父亲接受了心绞痛治疗后，有几年都定期去医院检查，但后来就没再去了。现在想来，生病这事不能任由父亲自己决定，得了什么病、该怎么吃药，我应该把控一下。我甚至担心父亲恐怕都没好好吃药。

肺气肿和心绞痛需在不同的科室看病，我带父亲去了我治疗心肌梗死那家医院的内科看病，在那里开了新的药。

我带父亲去看了次病，但是不知道之后该怎么做。幸运的是，我小舅子很了解日本的照护制度，告诉我可以联系地域包括支援中心[1]。我给那个机构打了电话后，就有照护管理师来家访，办理了照护等级评估手续。

我一直认为照护父母必须利用照护制度，不能靠家人，或者说不能只靠家人进行照护。利用照护制度可减轻照护负担，否则照护时间一长，照护者难以坚持。

其实很难全方面委托照护，护士和家政人员不可能一直在家服务，因此，即使利用照护制度，家人还需要做很多事。利用照护服务时，我像是“管理责任人”，是上门服务的照护管理师、护士、家政人员以及日间照护管理员之间的联络和协调负责人。从作用上来说，我做的其实是照护管理师的工作。照护等级评估结果发生变化或出现其他情况时，照护管理师需要召集护理父亲的护士、家政人员等相关人员开会，家人可以不必承担协调工作。但毕竟家人长期陪伴在患者身边，是照护管理师无法替代的。

一个人承担照护工作的话很艰难，有时可以请其他家人或者不在一起生活的兄弟姐妹代为照护。如果有人可以代为传达父母平日的情况，那临时来照护的人就知道做什么、怎么做，不至于临时手足无措。

母亲住院的时候，我准备了一本笔记本，用于记录母亲的状况以及与治疗、检查、医生、护士等有关的情况。有了这样的记录，若我临时不在场时母亲出现什么状况，其他人也能快速了解情况。我陪伴在母亲病床旁的那段时间，笔记本里记录了很多内容。护士们看到那

本笔记，戏称是“阎罗王账本”，表示很害怕。其实我并没有写任何对护士的评价，我的笔记只不过是护士护理记录的家庭版而已。

我在家照护父亲时也准备了记录本，我做记录，也请上门服务的护士和家政人员做记录。除了正常记录，我们还需要做这个额外记录，的确是个负担，但是我无法时刻守在父亲身旁，所以当我或其他人没法在场说明情况时，这本记录会发挥很大的作用。

在父亲的治疗、护理和照护过程中，我们碰到的人都很热情。但不同的医生之间、医生和护士之间态度会有差别。医生和护士态度有差别没有什么大问题，但如果两个主治医生之间有分歧，那作为家属，我就要很有主见。父亲第一次就诊后住了两个月院，那时就有两位主治医生参与其中，一位是父亲住院的医生，一位是附近医院的医生，他负责给上门护士开护理说明。两位主治医生意见不同，我夹在其中很是难受，不过为了保护好父亲，我只能坚持自己的主张。

我曾对护士提要求，并坚称我这是“要求”（claim），而不是“抱怨”（complain）。因为我没有医学方面的专业知识，有时很难理解医生的话，但对于与专业知识无关的内容，比如医生说话前后不一致或者缺乏逻辑，我就可以，也应该指出来。

看病时看人同样重要，光凭医学知识是不够的。前面我提到父亲和主治医生吵架的事，如果医生不是只看疾病，还看我父亲这个人，那么医生多少会观察到我父亲得了认知症。

对医生的不信任感

父亲以前患有心绞痛，出院后，大概每两个月要找医生复诊一次，每次都有采血检查。令人不能理解的是，这位医生总是跟我父亲说明检查结果，而不是跟我说明。我觉得医生和父亲讲话时至少应该观察一下父亲是否能够理解。当然，患者是父亲，医生跟父亲而不是

跟家属说明情况本身没有错，而且一个医生如果一开始就不分青红皂白地断定不能和患者说明检查结果可能也是个问题。问题是，同一医院的医生已经诊断父亲是认知症患者，这位医生还总是跟父亲说明情况。

父亲年轻时在医药公司工作，那时便频繁出入医院，他和医生打交道的历史由来已久，即使是年轻医生，父亲也都无条件地尊敬，老实地听医生的话。护士来的时候懒得睁开眼睛的父亲，在医生上门复诊时竟然会在床上端正地跪坐。看他和医生说话的样子，我感觉他还是从前那个父亲。

我住院时，也有类似医护人员不看患者的情况。有位护士就在我眼前，她看着其他护士写的关于我的护理记录，说："皮肤状态好像不错。"我心想："皮肤状态好不好，直接看我不就知道了吗？"或许护士一瞥就知道患者的皮肤状况如何，速度之快连我都没察觉。明明患者在眼前，护士却不去看，真是不可理喻。

对专业人士可以有何期待

曾经有人问我，作为照护者，我目前对上门护理的护士、照护管理师以及定期上门复诊的医生有哪些期待。

我内心希望父亲能康复，但就疾病性质而言，这是很困难的，所以我不能把治愈认知症当成照护的目标。父亲刚回来住时有过混乱期，进入稳定期后的确有了好转，让我非常高兴。

所以对于治疗、护理和照料父亲的有关人员，比起改善父亲的病情，我更希望不管今后发生什么事，他们都能支持父亲平稳度日。为此，照护者很有必要给予患者身体上的护理和照顾，比如请专业人士做身体擦拭、洗浴、排便管理等方面的护理和照护工作，这是家人较

难做到的部分。打扫房间、洗衣服等家务活，我也可以做，但专业人员比我做得好多了。请专业人员做相关工作，父亲就能过得更舒适。

但是我期待的不仅仅是身体方面的支持，我希望父亲尽可能没有痛苦地安度晚年。这里的痛苦，不只是身体上的。大家以为认知症患者没有烦恼，这是错误的，我反复强调这一点。父亲或许没有对身体痛苦感到不安，所以我希望能减少父亲精神方面的不安。

因为我长期照护父亲，所以我关于认知症的知识比其他知识更丰富，遗憾的是我不太了解他人的情况。我经常询问护士能否预测父亲病情未来的发展情况。虽然不排除存在个体差异，但我相信护士看过很多患者，结合专业经验以及对父亲的观察，他们应该有作为专业人员的独到见解。曾经有位护士肯定地判断父亲“以后都不会好转”，我非常信赖这位护士，而且她是专业人员，于是，我接受了这位护士的判断。当然，并不是听完这话就可以了，重要的是今后如何与父亲相处。就像我已经明白的，“治愈”并不只限于通过MRI检查能看见的那种程度。

综合前面所说的，每当我看到父亲温和地笑着说话，我就希望他精神上能一直稳定舒坦。为此，我不仅要在身体方面给予照顾，也要在精神方面给予支持。每当看到工作人员客气地、耐心地和父亲说话，我总是很惊叹。只有家人陪伴的话，患者可能会觉得沉重，当有更多人参与照护，就像吹进新风，父亲的精神状态、照护者的精神状态都可以保持稳定。

我白天长时间和父亲在一起，觉得护士或家政人员来的时候可以轻松一下。如果哪天他们谁都没来，我从早上开始一想到这个就觉得心情沉重。我虽然知道护士和家政人员到家里来是为了护理、照料父亲，但他们的到来、他们和父亲讲话，对照护者来说都是莫大的支援，关于这点，希望大家都能知道。我也有想发牢骚的时候，如果可以和他们说一说，是非常有益的。

我担心父亲总是睡觉，想着活动活动身体总是有益的，但是照护支持不只是帮助他活动身体。我还想避免父亲因脱离与他者的关系而被孤立，所以有必要让他保持和他者的关系。如果只有我和家人，就很难做到这一点。特别是我虽然平时常陪伴在父亲身边，但我们的关系说不上足够紧密，因此，有之前我谈到过夸奖的事，我一听到护士或者家政人员夸奖长者，都会直率地指出其中的问题。如果关系对等，就不存在夸奖。人们不会对健康的人说“你好棒啊”。但仍有人夸奖患认知症的父亲。这是很多人容易陷入的陷阱。

对照护者来说，关注患者平常的情况很重要。我听到护士或家政人员夸父亲“很温和”“很温厚”时，我有时会很不愉快。如果他们询问“平时怎么样”，或者说“他这样说话让我觉得他是个温和的人”，类似这样的说法，我是可以接受的。

处于患病状态不等于“低水平”

我多次提到珍惜“此时此地”的遇见，和这种说法或许有点相悖的是，我对照护专业人员的期待是他们能看到父亲的最佳状态。

对家人来说，过去不一定都是美好的回忆，先不管过去和父母关系如何，决定在当下和父母好好相处对于改善亲子关系是非常有必要的，我希望初次接触我父亲的人能够了解父亲的过去。

鹤见俊辅曾经谈到一位医生，说自己生病后这位医生对他说话的措辞与之前相比没有变化。他说：“这位医生没有把患病的人的状态看成那个人的最低水平。重要的是，成了患者后，他的高水平状态并不会从记忆里消失。”

我和父亲已经相处很长时间了，我知道父亲过去的样子，但是父亲的主治医生和护士只知道父亲现在的样子。这是理所当然的事，不过，我总是希望他们了解父亲以前的样子。我让上门护理的护士们看

父亲年轻时的照片和晚年画的油画。看到父亲年轻时的照片，护士们都说“你们不像啊”。我常常不知道如何回答，但这么做多少能让她们对父亲另眼相待。

照护老人保健机构让我填写问卷调查时，我写了父亲会画画。那里的工作人员注意到这一点，就督促父亲画画。从那以后，父亲真正开始画画，他不再只是涂涂颜色，而是会看着照片用画笔写生。我甚至觉得父亲勾画轮廓和用色搭配比在家的时候更好了。

我和鹤见看法相同，觉得不可以把生病的状态当成最低水平。我甚至认为，罹患疾病的人和高龄者更接近人的真实状态。

寻求帮助时要给人留有拒绝的余地

至此，我已经写了很多关于寻求照护专业人员支援的事，但照护无法完全利用照护服务，大多数时间还是需要子女来照顾父母。独自一人照护父母很艰难，所以不能只想着独自照护，应该寻求其他家人、兄弟姐妹的帮助。如果没有其他人的帮助，长期利用照护服务的话，费用也令人不堪重负。

不管平日花多少精力和时间在照护上，寻求家人或兄弟姐妹的帮助时，无须过分强调这一点。不应该以“照护很辛苦，你理所当然也要照护”的姿态去要求其他家人、兄弟姐妹来分担照护任务。

只能是用拜托的方式。拜托的方式可以给对方留有拒绝的余地。如果说“你也是父母的孩子，你当然也要照护父母”这样的话，那么对于内心觉得应该照护但迫于眼前各种事情不能照护的人来说，他们可能会立刻反驳这些大道理。就像父母催促孩子要好好学习一样，本来想好好学习的孩子，就因为是父母叫学习的，他们反而决定不这么做了。

如果被拒绝，不要强求，权力争夺容易让关系变糟糕，就像与父母相处时容易出现的问题一样。

基本原则是首先，自己下定决心照护，但不要把一切都揽到自己身上。如果想拜托的人不住在附近，请他们代为照护本来就存在困难。即使是兄弟姐妹，基本也不大能期待他们可以帮忙照护，但独自一人扛下所有的话，自己的身体肯定会累垮的，所以要考虑拜托被拒绝时该怎么办。

有一点很重要：不要以“我这么辛苦地照护，你理所当然也要这样做”的姿态去强求其他人。

其次，比他人怎么做更重要的是自己要有个明确的态度，决定下一步该怎么做。只有这样，当不能如愿找到人帮助自己时，不至于发生纠纷，闹不愉快。

最后就是照护者的意识问题。不要总想着照护很辛苦。如果平日经常抱怨照护辛苦，那么家人听了就不愿帮忙做那么辛苦的事了。就像做家务活，如果你心里想着“凭什么其他人饭后可以舒服地休息而我却要洗碗”，然后说出“自己的碗自己洗”这样的话，就会立刻遭到反击。被说的人或许内心也觉得不帮忙不好，但一旦被强烈指责了就反而不会这么想了。

反之，如果洗碗时愉快地想着“自己收拾是对他人做贡献”，说不定家人就会来帮忙了，当然，也可能还是没人来帮忙。

没人帮忙照护是很让人烦恼的事，所以不能指责无法帮忙照护的兄弟姐妹或家人，否则你们的关系会恶化，那他们就更不愿意帮忙照护了。这种状况下，想放弃照护的兄弟姐妹或其他家人就可能以和父母关系不好为由推脱照护责任。他们不一定是有意恶化和父母的关系，也不一定是父母有什么问题，而是因为先想了自己无法照护父母，才在父母的言行上找出了问题。问题是很容易找到的。如果结果成了这样，那就可以说是我们自己让照护变得艰难的。

第五章要点

务必利用照护制度。

罹患疾病的人及高龄者更接近人的真实状态。

寻求帮助时要给人留有拒绝的余地。

---

[1].地域包括支援中心：日本于2006年开始设置的为高龄者提供医疗、护理、保健、福利等咨询服务的综合咨询窗口。

第六章 构建无条件肯定生命本身的社会

让认知症患者也能安心生活的社会

我常常思考：让认知症患者也能安心生活的社会该是怎样的？我举个自动贩卖机的例子。在日本，自动贩卖机的使用方法并不统一——JR线上的自动贩卖机和各民营铁道线上的是不同的，饮料自动贩卖机的使用方法也不尽相同。如果我们是跟人买东西，即便我们说的话出点错，对方也能理解我们需要什么，但是在机器上买东西，机器一点都不知变通，不只是老人，就连很多年轻人也会在机器前不知所措。对交流有困难的人来说，使用自动贩卖机能简单完事，无须感到有压力或紧张，这是机器的便利之处。我个人不太喜欢整齐划一的操作，但有的自动贩卖机可以自动退币找零，有的却需要按下退币杆才能退币，这就会令人困扰。父亲就曾在自动贩卖机前投入钱币却等不到任何东西出来，他对此很生气，因为他不知道该怎么做。如果不是使用自动贩卖机而是向人买东西，他就不会在操作上费劲了。

我认为日本应该构建这样的社会：它能像接纳无力独自生存的幼儿那样接纳高龄者。话说，社会是否真的在宽容地接纳幼儿呢？遗憾的是，答案是“否”。电车中一有孩子哭，带孩子的父母就能感觉到来

自周围乘客无言的压力。有些人认为父母应该教育孩子学会不哭，这样才能带孩子坐电车。这些人或许不曾和孩子一起外出，或许已经忘记自己曾经也是个孩子。

作为长期目标，我们应该努力构建一个婴幼儿、高龄者，乃至所有人都能安心生活的社会，为此我们能做些什么呢?

当然，没有步入理想社会之前我们还是要进行照护。为了构建一个让认知症患者也能安心生活的社会，我们有必要思考一下应该怎么做。就像讨论认知症的心理背景时我说过，比起讨论一个人一生中做出了什么成绩，我们更应该无条件地肯定生命本身的意义，这是构建上述理想社会的首要前提。

怎么看待自己，怎么看待这个世界

阿德勒心理学里把怎么看待自己、怎么看待这个世界称作“生活形态”。生活形态一般被说成“性格”，但它和“性格”这个词所关联的印象是不同的，生活形态不是天生的，是能够改变的，这一点是阿德勒心理学所独有的。

生活形态是可以改变的，这种改变不是自由进行的，但要改变已经习惯的生活形态是不容易的。以自我为中心的生活形态，是总想着他人要为自己做什么，很多人一直保持着这种生活形态。

但是，以自我为中心的生活形态也不总是明显地显现。有的人在外很温和，在家却很霸道，很多人就是这样的“窝里横”。随着年岁的增加，常识、修养、良知所赋予的克制不再起作用，表现为对家人不加克制地发泄情绪，之后生活形态才会逐渐体现。

这一点类似人在梦中克制减弱一样。人在梦中进行对现实的彩排，无须在意来自常识、修养、良知的限制，无拘无束，无所不能。现实中不能进行的事，梦中可以模拟进行。

父亲大概是“现实如梦”，他的行为看起来不怎么有常识性的克制。因此，父亲的生活形态就毫无掩饰地暴露在我面前。

即使生活形态看起来很稳定，只要周围的人给予适当的帮助，生活形态也能够改变。同样是身体有缺陷的人，有人认为自己的不幸都是别人造成的，理所当然地只考虑自己；也有人选择与之迥然不同的活法。

改善关系的决心可以改变一切

对于自己生活形态的问题，若是下决心改变是可以改变的，然而我们无法改变父母的生活形态。

我问来我这里咨询的人是否喜欢自己，回答无一例外都是“讨厌自己”。对于不能回答“很喜欢自己”的人，我希望他们能够有所行动，好让自己喜欢上自己。若是别的工具，不喜欢的话还可以退换，但是“自己”这个工具，我们余生都要一直使用。一个人如果不能喜欢上自己，那这个人的人生就会变得艰辛。

很多人从小一直被身边的人说教：“你不能这样!你不能那样！”有些人因此没有喜欢上自己。现在，他们为了改变自己而努力着。即使可以改变，改变了的自己也已经不是自己了。如果自己变得不像自己，那么改变就毫无意义。

既要保持自己从前的样子，又要成为和以前不同的人，怎么做才能达到这个乍看不可能的目标呢？首先必须了解一个问题，就是为什么只看自己的短处、缺点和问题行为会让自己不喜欢自己。这一点对孩子、对父母而言都是一样的。人有时会为了不和某些人相处，或者说为了不和某些人积极相处，才找出在自己和对方看来是问题的点作为借口。

照护父母时，如果没有和他们构建良好的关系，照护就会变得辛苦，但只要下定决心改善关系，那么现在认为是父母的短处和缺点的事也会看起来不同。这种情况，只是因为子女对父母的看法改变了，并不是父母发生了改变。消极照护父母的人，在父母身上找出了问题，他们认为正因为这些问题的存在，自己才不能照护父母，认为照护是艰难的，但实际上，他们是为了证明“照护是艰难的”才去找父母身上的问题。

这里说的对父母的看法改变了实际上也可以说是父母改变了。母亲去世时，我和父亲两个人生活，父亲根本没打算做饭，我只好奋起学习做饭。有一次，我花好几个小时做了咖喱饭，父亲吃着咖喱饭，对我说：“你别再做饭了！”

那时我和父亲关系不太融洽，我想他的意思是“太难吃了，别再做了”，直到后来和父亲关系一点点好转，我才想到其实我没有正确理解父亲那时的话。和父亲两个人生活的时候，我还在读研究生。父亲的意思是“你是学生，要好好学习，不要花工夫做这么麻烦的料理”。我当时没有和父亲确认过他真正的想法，直到二十多年后，我才领悟到父亲可能的想法。即使现在去问父亲，他应该也不记得二十多年前的事了。父亲说那些话的事实没有改变，但是当我对父亲的话做了不同诠释的时候，我和父亲的关系确实也随之改变了。

对生命本身说谢谢

在不变的事实中改变态度，还有一个方法是对他人有所贡献。说“你保持真实的样子就好”，并不是说无论自己现在是什么状态都无所谓。人活着，不能只是单方面地索取。幼小的孩子无法独立生存，只能靠他人的扶持。但人一旦能力提升，必须做的事情也随之增多。人无法总是依赖旁人，旁人终将离去。当然，也不可能光靠自己的力量

完成所有事情，所以必要时要寻求帮助，但也要在尽可能的范围内自立。

对总是依赖他人的人说“你保持真实的样子就好”，他们可能会按照自己的需要进行解释，那是危险的，因为他可能理解成“不必迎合别人的期待”。

注意这点之后，为了能看到自己是“好的”，有必要认为自己在以某种形式为他人做贡献。即使性格没有改变，只要想着自己不是毫无用处，而是在以某种形式为他人做贡献的话，由此来肯定自己是“好的”，就可以变得和过去不同，就可以变得自信。用个过分点的说法，就是将想法变成“无论怎样的我都有我的好”。如果能这样想，那么生活的姿态也会随之改变。

思考如何才能喜欢上自己是无法脱离与他人的关系孤立进行的。脱离了与他人的关系喜欢自己，是自恋。

我建议父母要对孩子说“谢谢”，这样能让孩子感觉到自己对他人有用；同样，子女也应该对父母说“谢谢”，但要注意，要对适当的行为说谢谢，而不是对所有行为都说谢谢。

特别是需要我们照护的父母，他们的很多实际行为是很难对他人有贡献的。和年轻时不同，很多事情他们无法独立完成，很多人难以接纳这样的自己。同样的，罹患疾病的年轻人、身体有缺陷的人不仅要忍受疾病带来的痛苦，还会因“自己已经不被社会需要”的不安情绪感到痛苦，他们很容易因为这样的想法失去活着的勇气。

因此，无论孩子还是父母，对于某种行为，不要关注行为产生的贡献，不是对其贡献道谢，而是对他们的生命本身说“谢谢”。关于这一点，我多次强调。

从孩子或父母的角度来看，无须满足他人的期待，自己本身不需要做什么特别的事，自己真实的样子被肯定的经历是其他事无法取代

的宝贵经历。有这种经历的人，哪怕现在什么都做不了了，仍能感觉自己对他人有贡献，能认可这样的自己是“好的”。

前面提到过的，对生产性的执着关注是认知症患者的心理背景，如果我们认为无所事事的父母不做点什么事就不好，就去催促他们做些什么的话，那是有问题的。画画、在日托中心或养老机构做康复或唱歌，有着很重要而且必要的作用。我们的希望不是让认知症患者有所为，而是做那样的活动，哪怕这段经历日后不会停留在他们的记忆里，享受当下的快乐时光本身就有意义，希望大家能明白这一点。

有人想着自己已经没有用处了，总是在给别人添麻烦。特别是那些一直认为自己年轻时有所成就才被认可的人，会因为年老或者疾病而认为自己的价值不被认可了。如果你父母是这样的人，那么希望你能在各种情况下意识到，要在“存在即意义”的层次上给予支持，而不是关注行为本身做出的贡献。

为了做到这一点，照护者也要按照“存在即意义”的标准去接纳自己，而不是因为自己做了有用的事才接纳自己。只有在“存在即意义”的标准上接纳了自己的人方能接纳父母。“你保持真实的样子”不是“你什么都不用做，接受别人给予的就好了”，就像前面说的那样。罹患疾病的人知道，在不得不保持绝对静养的情况下也能接纳罹患疾病的自己，而且认为罹患疾病的自己一样对他人有贡献，这是需要勇气的。

这就是父母眼前的状况。照护父母的过程中，不是因为父母做成了什么有用的事情，而是就“存在”这个事实去认可他们的价值；不是说自己的状况没有给周围的人造成困扰，而是即使只能单方面接受他人的给予，也要明白“他人因为对我有贡献而有了贡献感，我正做着这样的贡献”。

人生不是一条直线

古罗马政治家、作家加图[1]80岁左右才开始学习希腊语。他说："就像为了慰藉常年的饥渴一样，贪婪地学习。"毛姆曾引用过加图的话："老年人愿意承担年轻人因为害怕耗时太久而躲避的任务。"

正常来说，80岁开始学习新的语言，多数人觉得没什么用。为什么毛姆会这么说呢？因为年轻人会把从出生到死亡的人生看成一条直线，年老的人却不会这样看。我们不能把人生比喻成在一条有起点和终点的直线上的单向运动。如果是直线运动，那么重要的是如何迅速地、高效率地到达目的地（终点）。但是活着和效率无关。应该没有人想尽快跑到人生轨道的终点。人生这项运动重要的不是到达哪个目的地，而是此时此地以现在的姿态过好每一个当下。不管几岁开始做什么，即使最终没有完成目标人生就结束了，但享受了每个当下就是有意义的。这样的活法是我们可以从年老的父母身上学到的。

如何尊敬父母

看到对方真实的样子才是尊敬的真谛。尊敬的英语是"respect"，它的词源是拉丁语"respicio"，意思是"看见""回顾"。弗洛姆说："尊敬就是看到你真实的样子，知道你是独一无二的、无可替代的存在的一种能力。"

我们要想尊敬父母，就去看父母真实的样子，了解他们是无可替代的、独一无二的存在，不去美化，也不去按照完美的父母标准给现实的父母扣分，只是去接纳真实的父母。

平安无事的日子我们很容易忽略，但在某个家人（比如伴侣、孩子或者父母）生病了或者遭遇事故时，我们才意识到，原来和这个人共度时光并不是天经地义的。

不只是到了那个时刻，希望大家平日能时常回顾一下和自己重要的人的关系，想想这个人对自己而言是不是无可替代。我们现在可以这样一起生活着，但终有一天要分别，为此，要珍惜分别前的每一天，一起好好地生活。那些我们认为无可替代的人，即使有问题，即使有疾病，即使和自己的理想形象有差距，你也要试着把理想形象从头脑中抹去，去回顾与他们一起生活的日子，这样的话，尊敬之情就会油然而生。

父亲说："无论怎么想，今后的人生都是短暂的"。我想着未来的事，为父亲没有多少时间而倍感焦虑，但父亲显然比我更能优哉地过日子。我还是一个孩子的时候由父亲守护着，现在该由我来守护不能独立生活的父亲了，但和过去一样的是，我仍然从父亲身上学到了很多。

第六章要点

只要身旁的人给予适当的支持，人是可以改变的。

只有在"存在即意义"的标准上接纳了自己的人，方能接纳父母。

看到对方真实的样子才是尊敬。

---

[1].马尔库斯·波尔基乌斯·加图，又称老加图。罗马共和国时期的政治家、演说家、作家。

参考文献

Adler, Alfred. *The Individual Psychology of Alfred Adler: A Systematic Presentation in Selections from His Writings*, Ansbacher, Heinz L. and Ansbacher, Rowena R. eds., Basic Books 1956.

Ross, W. D (rec.). Aristotle's Metaphysics, Oxford, 1948.

Shulman, Bernard and Berman Raeann, How to Survive Your Aging Parents, Surrey Books, 1988.

青山光二『吾妹子哀し』新潮社、二〇〇六年

アドラー、アルフレッド『生きる意味を求めて』岸見一郎訳、アルテ、二〇〇七年

アドラー、アルフレッド『人間知の心理学』岸見一郎訳、アルテ、二〇〇八年

アドラー、アルフレッド『性格の心理学』岸見一郎訳、アルテ、二〇〇九年

アドラー、アルフレッド『人生の意味の心理学（上）

アドラー、アルフレッド『人生の意味の心理学（下）

上野千鶴子『老いる準備 介護することされること』朝日新聞社、二〇〇八年

永和里佳子『介護ひまなし日記 新米ケアワーカー奮闘記』岩波書店、二〇一〇年

落合恵子『母に歌う子守唄 私の介護日誌』朝日新聞社、二〇〇七年

小澤勲『痴呆を生きるということ』岩波書店、二〇〇三年

小澤勲『認知症とは何か』岩波書店、二〇〇五年

加藤尚武、加茂直樹編『生命倫理学を学ぶ人のために』世界思想社、一九九八年

キケロー『老年について』中務哲郎訳、岩波書店、二〇〇四年

岸見一郎『アドラー心理学入門 よりよい人間関係のために』KKベストセラーズ、一九九九年

岸見一郎『不幸の心理 幸福の哲学 人はなぜ苦悩するのか』唯学書房 二〇〇三年

岸見一郎『アドラーに学ぶ 生きる勇気とは何か』アルテ、二〇〇八年

岸見一郎『アドラー 人生を生き抜く心理学』NHK出版、二〇一〇年

岸見一郎『困った時のアドラー心理学』中央公論新社、二〇一〇年

岸見一郎『アドラー心理学実践入門』KKベストセラーズ、二〇一四年

北杜夫『青年茂吉「赤光」「あらたま」時代』岩波書店、一九九一年

沢木耕太郎『無名』幻冬舎、二〇〇六年

高山文彦『父を葬（おく）る』幻戯書房、二〇〇九年

鶴見俊輔編『老いの生きかた』筑摩書房、一九九七年

ベイリー、ジョン『作家が過去を失うとき アイリスとの別れ』小沢瑞穂訳、朝日新聞社、二〇〇二年

鷲田清一『噛みきれない想い』角川学芸出版、二〇〇九年

フロム、エーリッヒ『愛するということ』鈴木晶訳、紀伊國屋書店、一九九一

辺見庸『私とマリオ·ジャコメッリ「生」と「死」のあわいを見つめて』NHK出版、二〇〇九年

ベルク、ヴァン·デン『病床の心理学』早坂泰次郎訳、現代社、一九七五年

堀江敏幸『めぐらし屋』毎日新聞社、二〇〇七年

三好春樹『老人介護 常識の誤り』新潮社、二〇〇六年

三好春樹『老人介護 じいさん·ばあさんの愛しかた』新潮社、二〇〇七年

モーム、サマーセット『サミング·アップ』行方昭夫訳、岩波書店、二〇〇七年

ユルスナール、マルグリット『ハドリアヌス帝の回想』多田智満子訳、白水社、二〇〇一年

読売新聞生活情報部編『わたしの介護ノート1』中央公論新社、二〇一〇年

読売新聞生活情報部編『わたしの介護ノート2』中央公論新社、二〇一〇年

KAWADE道の手帖『鶴見俊輔 いつも新しい思想家』河出書房新社、二〇〇八年

Perrin, Tessa and May, Hazel『認知症へのアプローチ ウエルビーイングを高める作業療法的視点』白井壯一、白井はる奈、白井佐知子訳、エルゼビア·ジャパン、二〇〇七年

后记

父亲制作过自己的个人史。那时父亲的身体还很健硕，他到我的住所来，拿他个人史要用的照片。父亲一来就忙着扫描他要的照片，然后打印出来带了回去。

父亲搬回旧家时，我在他带回来的许多行李中看到了那本父亲自己制作的个人史。上面这样写道:

“回首往昔，灿烂的时光里身旁总有家人的陪伴。现在我没有家人了，孩子们也长大成人，各自幸福地生活着。忽然发觉，总陪在身旁的是爱犬千罗。看着家人过去的照片，追忆那段顽强地活出自己人生的岁月，追思历史。”

“顽强地活出自己人生的岁月”，这句话打动了我。我很想了解父亲在那段岁月里发生的事，于是，当我得以再度和父亲一起生活时，我一有机会就问父亲那段“历史”。

父亲容易忘记最近的事情，却清晰地记得从前的事。现在我到照护老人保健机构看望父亲，他也会问起“之前的家怎么样啦”这样的话，他的家指的是他出生到结婚之前住的老家。

母亲患脑梗死病倒后不久就逝世了，后来我回忆起来，有甚多让我后悔不已的事。我和父亲有时间慢慢相处，我想，正是如此，我才没对父亲遗留多少遗憾吧。

不料，书写父亲的事竟然很让我心痛，我总是不能如我料想的那样顺利写下去，期间，我几次中断书写过程。但因为有了这样的机会，甚至可以说是托父亲的福，我才得以更深刻地思考生老病死。而

且我几乎可以肯定，在迄今为止的人生中，我不曾和父亲这样坦诚相对。

此时是10月，本书即将完稿。这个月，父亲从认知症病房转到了普通病房，从单人间转到了四人间。听到这个消息那天，我的脚步、我的心情比平日都轻盈，一口气走了两公里的路。

父亲82岁生日那天，我带了父亲年轻时和母亲拍的照片到他那里去，那张照片可能是他们结婚前拍的。父亲看了照片说："啊，好怀念啊！"他对照片里的留声机、唱片和火盆显得很感兴趣，但对于照片里的母亲，他却什么也没说。我很是失落，不过，或许父亲的内心被触动了吧。

我把照护父亲的事写在了博客上，立刻收到了很多邮件和电话，邮件和电话都来自专业的照护人士，他们告诉我可能出现什么状况、应该怎么做，他们给了我很多具体的建议，真是非常感谢。

这很像以前我孩子还在保育园时，我早晚用自行车接送孩子。去保育园的路上，经常有人叫住我，教会我很多事。那时我经常和妈妈们（当时父亲接送孩子的情况不像现在这样普遍，所以这里用"妈妈们"）站着闲聊，交流育儿信息。我因此了解到：不是只有自己烦恼于育儿问题。这些往事成了我育儿路上不顺心的、沮丧的日子里的美好回忆。

现在，我照护父亲的时候也得到了很多人的关照。对于长期关照我们的人来说，或许这些言语完全不够分量，但是得益于许多人给予的建议，我有勇气度过那些辛苦照护的日子。我写了这本书，希望能帮助那些正做着照护工作的人们。

最后，我想向照护路上给了我宝贵意见的各位，特别是倾力护理、照顾我父亲的医院及照护老人保健机构的各位，以及平冈聪医生、岛田真久医生致以真挚的谢意！

岸见一郎

2010年12月

新版后记

本书是我照护患认知症的父亲时写的。在初版后记里我也说过，书写照护年老父亲的事让我很心痛。我开始照护父亲时完全不了解认知症、不了解照护，我常常困惑，不知我的做法是否妥当。和看护早逝母亲时的经历不同，我一直思考着我该如何接受父亲老去的这个事实。

还没得到答案，我就开始写这本书了。再读这本书时，我发现书里也提到了我在其他书中写过的话。

一是人的价值在于存在本身。看护母亲的经历让我写下“活着就是可喜的”这样的感悟，而照护父亲的经历更让我深刻地体会到这个感悟的含义。

二是活在此时此地。这是我多次提到的话，也是我从父亲身上学到的。父亲会很快遗忘刚刚发生过的事，这往往被看成是需要改善的症状。“回首往事不后悔，展望未来不忐忑”“今天就为了‘今天’活着”，从这个意义上看，可以说父亲展现了理想的生活方式。

现在回想起来，那时的照护一定不是最完善的照护，其中有不少判断失误之处，但我当时也尽了最大的努力完成照护工作。就像即使做不到完美育儿，孩子也能茁壮成长一样，借用原版后记里提到的一句话，即使没有最完善的照护，父亲也做到了“顽强地活出自己的人生”。

父亲于2013年2月去世，享年84岁。父亲曾经要求不让医生采取心脏复苏等措施延长生命。他最后在我和妻子的陪伴下，在医院平静地

离世。

父亲在生命的最后时刻流下了泪水。我呼叫他时，显示脉搏和呼吸状况的监护仪屏幕上出现了波浪。弥留之际，父亲似乎想说点什么。我照护父亲是在我心肌梗死病倒的两年后。我曾为了养病减少工作，那时正当我打算恢复工作之际。但为了照护父亲，我不能那样做了，当时我想我大概无法回归社会了。人生的机缘巧合让我得以和晚年的父亲亲密相处，这是多么幸运的事。

没有不辛苦的照护。本书探讨了和父母相处的方式，希望为正在照护路上的人减少负担。

再版之际，文响社臼杵秀之先生给予我很多关照,在此表示感谢!

岸见一郎

不知道看什么书，关注公众号：三秋君

备用公众号：三秋菌

网址：www.d4j.cn

2019年9月

版权声明

SAKININAKUNARUOYA TO IIKANKEI WO KIZUKUTAMENO ADLER SHINRIGAKU.

by Ichiro Kishimi

Copyright © Ichiro Kishimi 2019

Original Japanese edition published by Bunkyosha Co., Ltd.

All rights reserved.

Chinese (in Simplified character only) translation copyright © 2020 by Posts & Telecom Press Co., LTD

Chinese (in Simplified character only) translation rights arranged with Bunkyosha Co., Ltd. through Bardon-Chinese Media Agency.

本书中文简体版由Bunkyosha授权人民邮电出版社独家出版，未经出版者书面许可，对本书的任何部分不得以任何方式复制或抄袭。

版权所有，侵权必究。

扫码加入共读群　　　　天生管理者

天生管理者